



食中毒に注意しましょう

夏は、細菌の活動が活発となるため、食中毒が多く発生しています。
高齢者や乳幼児、病気への抵抗力が弱く免疫力が低下している人は、重症化しやすく特に注意が必要です。

食中毒とは??

食品に付いた細菌が原因となり、腹痛や下痢、発熱、嘔吐などの症状が起こることです。
家庭でも多く発生し、1年を通して発生しています。

食中毒予防の3原則

原因菌を食品に

つけない

洗う

適切な手洗いと、
食品や調理器具の
十分な洗浄をしましょう

分ける

肉と野菜を扱うはしなどは
別々にし、保存の際は
密閉容器に入れ、
期限内に早めに食べましょう

原因菌を

増やさない

冷却

冷蔵庫で低温保存し、原因菌の
増殖を抑えましょう

迅速処理

生鮮食品はできるだけ早く
冷蔵庫に入れ、
期限内に早めに食べましょう

原因菌を

やっつける

加熱

ほとんどの原因菌は
熱に弱いため、中心部まで
よく火が通るように
加熱しましょう

消毒

調理器具は洗剤でよく洗い、
熱湯をかけて
殺菌消毒をしましょう

家庭でできる予防ポイントチェック

いくつできていますか？

- 1. 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する
- 2. 冷蔵庫の温度は10℃（できれば4℃以下）、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 3. 冷蔵庫・冷凍庫は7割程度を目安に、詰めすぎない
- 4. 肉や魚は、ビニール袋や容器に入れ、ほかの食材と分けて保存する
- 5. 手指をしっかり洗う（肉・魚・卵などと扱う前後はそのたびに）
- 6. 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と専用のものを用意する
- 7. 調理器具は、洗剤と流水でよく洗い、定期的に熱湯などで消毒する
- 8. 加熱調理が必要な食材は、内部まで十分に加熱する
- 9. 残った食品は、底の浅い容器に小分けにし、冷蔵庫か、冷凍庫に保存する
- 10. 残った食品を温めなおすときは、内部まで十分に加熱する



原因菌(ウイルス)と予防ポイント



ノロウイルス



原因

- 二枚貝
- 汚染物や感染した人を介して

予防

- 手洗い
- 加熱殺菌 (85~90℃で90秒以上)
- 適正な汚物処理などで二次感染対策をする

腸管出血性大腸菌 (O-157)

原因

- レバーなどの内臓肉
- 井戸水



予防

- 手洗い・消毒
- 加熱殺菌 (75℃1分以上)

サルモネラ

原因

- 食肉 (とくに鶏肉)
- 鶏卵



予防

- 室温で放置しないなど、保存方法に注意
- 加熱殺菌 (75℃で1分以上)

腸炎ビブリ



原因

- 魚介類 (刺身、すしなど)

予防

- 食材は10℃ (できれば4℃) 以下の低温管理
- 魚介類は真水で洗浄
- 加熱殺菌 (75℃で1分以上)

カンピロバクター・ジェジュニ カンピロバクター・コリ

原因

- 食肉 (とくに鶏肉)
- 井戸水



予防

- 中心部まで加熱
- 調理器具を熱湯消毒
- 井戸水は煮沸殺菌

黄色ブドウ球菌



原因

- お弁当
- おにぎり
- サンドイッチ



予防

- 手指を洗浄殺菌
- 手指に傷がある場合は調理をしない
- 調理をする場合は、ゴム手袋などをする

リステリア/モノサイトゲネス



原因

- 食肉加工品
- 乳製品 (ナチュラルチーズなど)

予防

- 加熱殺菌 (75℃で1分以上)
- 消費・賞味期限に注意
- 妊婦・乳幼児・高齢者は摂取を控える

ウエルシュ菌



原因

- 大量調理食品 (カレー、シチューなど)

予防

- 加熱したものは、できるだけ早く食べる
- 室温で放置しない
- 小分けにして、急速に冷却



ポツリヌス菌

原因

- ビン、缶詰 (特に自家製)
- 容器包装詰め食品



予防

- 原材料を十分に洗浄
- 適正な保存方法で期限内に使用
- 食前に十分加熱 (100℃)

お弁当作りの注意点

1. おかずは汁気の少ないものを入れる
2. アルミカップなどに入れ、おかずは仕切っておく
3. 冷ましてから、ふたをする
4. 箸やお弁当箱は、洗って清潔にする
5. 持ち歩くときは、保冷材などを利用する



暑い夏は、特に注意をしましょう!

