

毎月19日は「食育の日」

食育だより 6月号

食中毒に注意しよう！



発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年6月19日



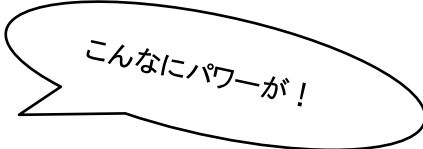
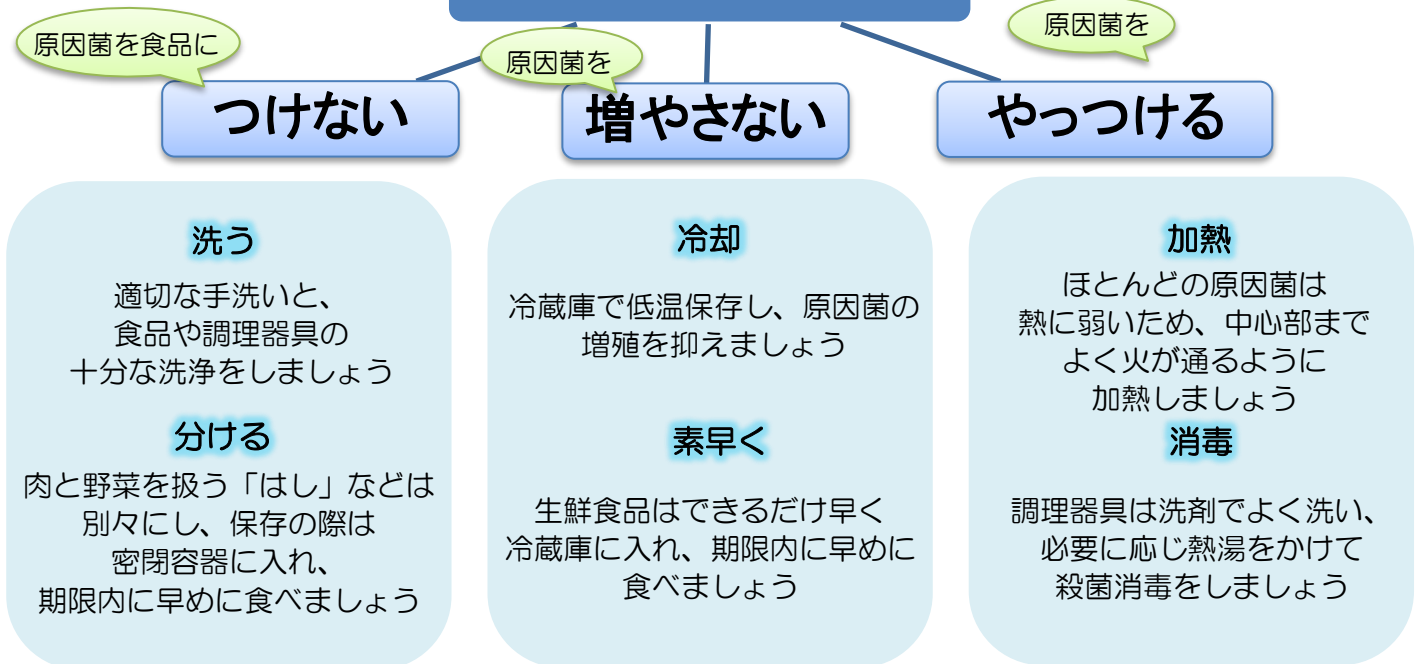
食中毒が発生しやすい季節です！
毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。
気温・湿度が高いと、食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなりますので、今回は食中毒予防をお伝えします。



食中毒とは??

食品に付いた細菌やウイルスなどが原因となり、腹痛や下痢、発熱、嘔吐などの症状が起こることです。

食中毒予防の3原則



手洗いって大切！

丁寧な手洗いで十分にウイルスを取り除くことができます。



| 手洗い | | 残ったウイルス |
|--|-------------|-------------------|
| 手洗いなし | | 約 100 万個 |
| 石鹼やハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ | 1 回 | 約 0.01% (数百個) |
| | 2 回 繰り返す | 約 0.0001% (数個) |

参考：厚生労働省「新型コロナウイルス対策 身の回りを清潔にしましょう。」

家庭でできる予防ポイントチェック



- 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. 手指をしっかりと洗う
（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）

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、
食中毒を防いで乗り切り
しましょう！

