



食育だより 6月号



もし食中毒になってしまったら？

食中毒は飲食店での食事が原因となることが多いですが、毎日食べている家庭での食事でも多く発生しています。食中毒になると一般的には下痢、腹痛、熱、嘔吐などの症状が出ます。症状や症状が出るまでの時間は食中毒菌によってさまざまです。もし食中毒を疑う症状になった場合は自分で判断して薬を飲まず、まずはお医者さんにみてもらいましょう。

その上で、食中毒になってしまった場合のポイントや予防はどうしたらいいのでしょうか？

食中毒にかかっているおそれのある人は…

家族で二次感染が
起こらないように

調理をひかえましょう



食材や料理を介して家族に感染する恐れがあります。



衣類等は別に洗いましょう

下着、使用したタオルなども別に洗いましょう。



お風呂は最後に入りましょう

湯船のお湯は毎日替え、入った後は清掃しましょう。



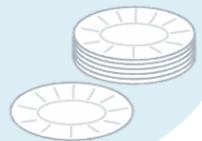
手を良く洗いましょう

特に食事の前後
トイレの後、便や吐物
を処理した後など。



使った食器などは熱湯消毒をしましょう

使い捨て食器や食具を使用するのもいいです。



こんなにパワーが！

手洗って大切！

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。」

食中毒になったときの食事は？



まずは医師の指示をあおぎましょう。

食中毒になり、下痢や嘔吐の症状がある場合、脱水になる可能性があるのでこまめに水分補給をとりましょう。経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです。

何か食べる時は胃腸に負担のかからないおかゆやスープやバナナなどの消化の良いものを食べるようにしましょう。



ウイルスの汚染が起こりやすい場所



- ・手指が触れるところ
- ・糞便が汚染するところ
- ・嘔吐物が汚染した場所

消毒方法	対象	備考
加熱消毒 (80°Cの熱水に5分間さらす)	調理器具、ふきん、など (木製や布製にも有効)	耐熱温度を要確認
アルコール (70%以上95%以下の濃度)	手指、冷蔵庫、取っ手、調理台など	ノロウイルスには無効 使用できないものもあります
次亜塩素酸ナトリウム ハイターやブリーチなど (0.05%濃度)	床、吐物処理など (その後水拭き)	金属には使用不可

家庭でできる食中毒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°C以下（できれば4°C以下）、冷凍庫は-15°C以下を維持する
- 3. 冷蔵庫は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、ほかの食材に肉汁等がかからないよう分けて保存する
- 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、内部まで十分加熱する



食中毒予防の三原則

つけない



洗う・・・手や調理器具はしっかり洗いましょう。



分ける・・・生の魚や肉類と、そのまま食べる野菜などは、まな板や包丁を分けましょう。

増やさない



低温で保存・・・買った生鮮食品はなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。



早めに食べる・・・冷蔵庫に入れていても、細菌はゆっくりと繁殖します。冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べきましょう。

やっつける



加熱処理・・・ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉類は中心部75°Cで1分以上加熱しましょう。



殺菌・・・調理器具は熱湯やアルコールスプレーでこまめに消毒しましょう。