

# 食中毒予防の3原則は

## 迅速・冷却

食中毒の細菌を

「増やさない」

## 加熱

食中毒の細菌を

「殺菌する」

## 清潔

食中毒の細菌を

「つけない」

## 家庭での食中毒予防 6つのポイント

### 1 食品の購入

- ・新鮮なものを選ぶ。
- ・日付表示を確認する。
- ・早く持ち帰る。  
(生ものや冷凍食品などの買い物は最後に)



### 2 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵、冷凍。  
(詰めすぎに注意 7割くらい)  
(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下)
- ・早めに使いきる。
- ・生肉や魚は容器等に入れ、他の食品に触れないように保存。



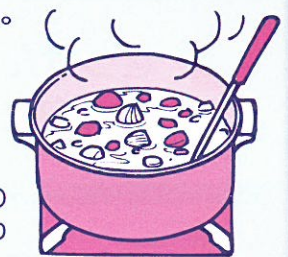
### 3 下準備

- ・調理の前には手を洗う。
- ・調理器具は清潔に。  
(まな板、包丁、ふきん、たわしなど)
- ・生肉、魚、卵を取り扱った後は手を洗う。
- ・解凍は冷蔵庫・電子レンジで。  
(室温解凍では菌が増殖)



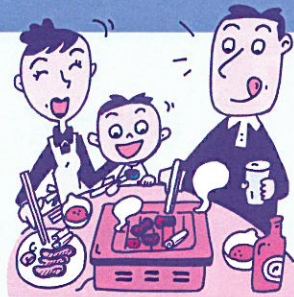
### 4 調理

- ・食品の中心部まで十分加熱する。  
(中心部の温度が75℃で1分間以上、  
ノロウイルスによる食中毒の予防には85℃で1分間以上。カキなどの二枚貝は85~90℃で90秒以上)
- ・調理途中に室温で放置しない。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器を使い調理時間に注意する。熱の伝わりにくいものは時々かきまぜる。



### 5 食事

- ・食事の前には手を洗う。
- ・盛り付けは清潔な器具で、清潔な食器に。
- ・調理後はすぐ食べる。
- ・焼肉やバーベキューなどでは、焼く箸と食べる箸を別々にする。



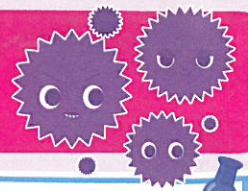
### 6 残り物

- ・冷蔵、冷凍保存は冷めやすいように小分けする。
- ・温め直しも、調理時同様に食品の中心部まで十分加熱する。
- ・時間が経ち過ぎたら、思いきって捨てる。



食中毒は簡単な予防方法を守れば予防できます。もし、お腹が痛くなったり気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんを受診しましょう。

# 食中毒にご用心!!



## サルモネラ菌

自然界に広く分布し、牛・豚・鶏などや犬・猫などのペットも保有している。この菌に汚染された肉類や卵類が食中毒の原因になる。

### ●予防のポイント

卵は低温保存し、早めに食べる。生肉や卵は十分に加熱調理をする(中心部で75℃、1分間以上)。生肉・卵を取り扱った後は手洗いをする。

### ●症状

下痢、腹痛、発熱、頭痛、おう吐など。

潜伏時間 8~48時間

## カンピロバクター

家畜やペットの腸管に存在している。この菌に汚染された食品を飲食することで発症。比較的、少ない菌数でも発症し、夏以外にも食中毒を起こしやすい細菌。

### ●予防のポイント

生肉などは十分加熱調理する(中心部で75℃、1分間以上)。生肉と他の食品とはビニール袋に入れるなど、別々に保存する。ペットと接した際や、食事、調理の際は十分に手洗いをする。井戸水など生水は、塩素消毒や煮沸消毒をする。

### ●症状

下痢、腹痛、発熱など。 潜伏時間 2日~7日

## 腸管出血性大腸菌(O157など)

牛などの大腸に生息しており、汚染された肉を不十分な加熱調理(生)のまま食することで感染。

### ●予防のポイント

十分な加熱調理をする(中心部で75℃、1分間以上)。調理・食事の前には手洗いし、調理器具を清潔に保つ。肉の生食・加熱不足に注意する。焼き肉の際は、焼く箸と食べる箸を別々にする。殺菌されていない水(沢水、湧水など)は飲まない。

### ●症状

※子どもや高齢者は重症になりやすい  
下痢、腹痛、発熱、血便など。 潜伏時間 2日~9日

## 黄色ブドウ球菌

傷口や鼻腔内にいる菌で、この菌が食品で増殖するときに産生する毒素が食中毒の原因になる。

### ●予防のポイント

手に化膿している傷のある人は食品や調理器具に直接触れない(使い捨て手袋などを着用)。手洗い、手指の消毒を行う。おにぎりは素手ではにぎらない。

### ●症状

腹痛、下痢、激しいおう吐など。  
潜伏時間 30分~6時間

## 有毒食物

県内では春から初夏にかけて、有毒植物を食用の植物と誤って食べたことによる食中毒が発生している。

### ●予防のポイント

食用と確実に判断できない植物は絶対に、摂らない! 食べない! 売らない! 譲らない!

### ●まちがえやすい有毒植物

トリカブト、スイセン、イヌサフラン など。

※山野草を食べて、吐き気やしびれなどの異常を感じたときは、残品を持って早急に医療機関を受診しましょう。

## フグ食中毒

フグは、テトロドキシンという猛毒(青酸カリの1000倍以上)を持っており、フグの種類によって、毒のある部位が異なる。また、フグの毒には個体差があることから、素人調理は大変危険なため、絶対にしない。

### ●予防のポイント

フグによる食中毒の多くが自分で釣ったフグを自分で調理したものです。釣ったフグ、知人から譲り受けたフグは絶対に調理しない。また、人に譲らない。

# 食中毒予防の第一歩は手洗いから

1

せっけんをつけよく泡立てる。



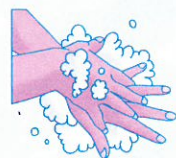
2

手のひらを合わせてよくこする。



3

手の甲をよくこする。



4

指の先も片方の手のひらに円を描くように洗う。



5

指を組み、指の間をこすり合わせる。



6

指を1本ずつ洗う。



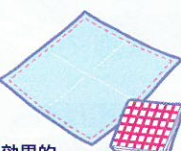
7

手首も忘れずに洗う。



8

流水で泡と汚れをきれいに洗い流し、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭く。



※洗い流した後、1~7をもう一度繰り返すとより効果的