

家庭で防ごう！食中毒

梅雨に入るこの時期は、食中毒が心配になってきますね。食べ物を、見た目やにおい、味だけで判断することは危険です。ご家庭で普段から気を付けて予防できるポイントを覚えておきましょう！

◆◆◆◆ 食中毒を疑うこんな症状 ◆◆◆◆

◆ 腹痛・下痢

◆ 発熱

◆ 吐き気・嘔吐

◆ 神経症状
(麻痺・無表情・倦怠感)



原因物質別の患者数(上位3位)

	原因菌・ウイルス名	潜伏期間	汚染されやすい食品	症状・予防法など
第1位	ノロウイルス	1～2日	カキ(生)などの二枚貝、感染者が接触した食品	・突然の吐き気や嘔吐の後、下痢、腹痛、軽度の発熱 ・85℃以上で90秒以上の加熱
第2位	カンピロバクター	1～7日	食肉(鶏肉)	・発熱、下痢、血便、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛
第3位	ウェルシュ菌	8～12時間	多種多様の煮込み料理(カレー・シチュー・煮込みうどん・あんこ)など	・下痢、腹痛、嘔吐、発熱 ・100℃30分の加熱にも耐える

食中毒予防の3原則

【①つけない】 【②増やさない】 【③やっつける】



〔こまめな手洗いと消毒〕



〔低温保存で増殖を防ぐ〕



〔食材は中心部まで加熱〕



家庭で防げる6つのポイント

① 食品の購入ポイント



賞味期限などの表示をチェック！



肉・魚はそれぞれ包む



できれば保冷剤などと一緒に！

寄り道しないでまっすぐ帰ろう！

② 食品の保存ポイント

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

～入れるのは7割程度に～

肉・魚は汁がもれないように包んで保存！



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下に維持！

扉の開閉は必要最低限に！

③ 下準備のポイント

こまめに手を洗う

食材はよく洗う



調理器具は、肉・魚を切ったら洗って最後に熱湯をかけておく！

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒！

④ 調理のポイント

残りの食材は冷蔵庫へ！

作業前に手を洗う！



台所は清潔に

加熱は十分に
目安は中心部分の温度が75℃で1分以上

⑤ 食事の時のポイント

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

食事の前に手を洗う！

長時間室温に放置しない



⑥ 残った食品のポイント

作業前に手を洗う！

ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる！

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする！

温めなおすときは十分に加熱！

