



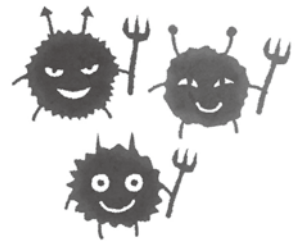
# 暑い夏は特にご用心! 食中毒を防ぎましょう

～予防のポイントと対策～

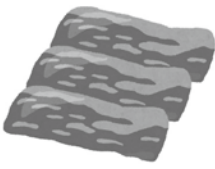


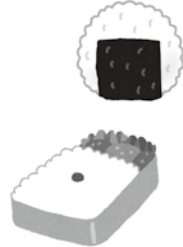
食中毒は細菌やウイルスが混入した食品をとることで起こります。食中毒を起こすと、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸症状や、しびれ、麻痺などの神経障害が起こります。

夏は高温多湿により菌が繁殖しやすく、7～9月が食中毒のピークといわれています。

食中毒の原因と予防法を知り、自分の身を守りましょう。



## 食中毒の主な原因菌と適切な対処法

おもな感染源	代表的な原因菌	対処法
肉類	カンピロバクター 病原性大腸菌 	鶏卵・鶏肉・豚肉など原因菌に感染した肉類を切った包丁を介してほかの食品への感染が起こりやすく、両者ともわずかな菌数でも発症します。使用した調理器具は洗剤で洗った後、熱湯をかけて消毒をしましょう。熱に弱い性質のため、調理の際は中までしっかり火を通すことが大切です。
魚介類	腸炎ビブリオ菌 ノロウイルス 	夏場の魚介類は腸炎ビブリオ菌に汚染されている可能性が高いです。真水や熱に弱いため、切り身であっても水道水で洗って、煮る・焼くなど火を通す様にしてください。また、調理したまな板からの感染も多いため、使用後は水道水と洗剤でよく洗い流すことが大切です。
生卵	サルモネラ菌 	30～40度の環境で活発に繁殖するため注意が必要です。熱に弱い性質なので、出来るだけ加熱調理して食べてください。
お弁当 おにぎりなど	黄色ブドウ球菌 	食材はもちろん、もともと人の皮膚や傷口などに存在しているため、調理の際は手をよく洗う、調理用手袋を使う、おかずの水気をしっかり切るなどの対策をしてください。また、生野菜を使わない、おにぎりは素手で握らずラップを使う、バランやアルミカップでお弁当のおかずを仕切るなどの対策で、細菌が全体に広がるのをある程度防ぐ効果があります。

## 「もしかして食中毒?」と思ったら

- ☆症状(吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱、血便など)をチェック
- ☆最近食べたもの、便の様子、一緒に食事した人の様子を把握する
- ☆直ちに医療機関で受診
- ☆医師の診察を受けるまでは、自己判断で胃腸薬や下剤を飲まない
- ☆嘔吐物や便の処理はゴム手袋を使用し、素手で触れないようにする



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

**point 3**  
下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

**食中毒予防の3原則** 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」  
厚生労働省

※出典：厚生労働省ホームページ ([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html))