



# 食中毒予防

～付けない、増やさない、やっつける～

## 食中毒はどうやって起こる？

食中毒は多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食中毒の症状には、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害と、しびれなどの神経障害があります。悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。



## 食中毒予防の三原則

食中毒を予防するために、次の3つの生活習慣を守りましょう。

### 1. 菌、ウイルスをつけない

- ・食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。
- ・菌がつかないように、食品はふたやラップフィルムで覆って保存。

### 2. 菌、ウイルスを増やさない

- ・常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。
- ・長々と食べず、残った物は冷蔵庫へ。

### 3. 菌、ウイルスをやっつける

- ・食品内部まで十分火を通す。
- ・調理器具はこまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。

※次ページの「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」も参考にしてください。  
(厚生労働省ホームページより引用)



## 子どもと高齢者は特に注意

大人は免疫力が強く、食中毒の菌、ウイルスが体内に入っても重症になることはまれです。しかし子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向があります。同じ物を食べても大人はなんでもないので、子どもや高齢者だけが食中毒を起こすこともありますので、注意して経過を見守りましょう。

### ・子ども(特に乳幼児の場合)

体の抵抗力や消化器官の機能が大人に比べて発達していない。

### ・高齢者

体の抵抗力が弱く、持病を持っている場合が多い。



## 「もしかして食中毒？」と思ったら

☆症状をチェックする。(吐き気、嘔吐、下痢、頭痛、発熱、血便、しびれ等)

☆脱水症状を防ぐため、何度かに分けて水分を補給する。

☆医療機関を受診する。(受診前に自己判断で胃腸薬や下痢止めを服用しない。)

☆嘔吐物や便の処理はゴム手袋を使用し、直接触れないようにする。処理に使用した物品はまとめてビニール袋などに入れ密閉する。消毒は塩素液でおこなう。処理後は、手洗いを忘れずに行う。

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

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)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**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

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

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))