

健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

食中毒予防



3原則

夏

家庭で起きる食中毒 家族を病原菌から守ろう

食中毒は、夏場に家庭で多く発生しています。特に、乳幼児や高齢者は病原菌に対する抵抗力が弱いいため、食中毒が起きると重症になることがあります。

ここでは、食中毒の原因になる主な病原菌と、予防方法についてお知らせします。

海にひそむ代表菌 腸炎ビブリオ

【原因】魚介類（特に刺身）を調理するときに、包丁やまな板などから移ります。

【特徴】真水や熱に弱いですが、短時間で増殖します。

【症状】十時間から二十四時間ぐらいいで、さしこむような腹痛と下痢が起きます。

ペットからも感染 サルモネラ

【原因】牛や豚、鶏などの食肉、卵で、菌が増殖した食品を食べると感染します。

【特徴】低温や乾燥に強い。

【症状】半日から二日後までに吐

き気や、へそのあたりで痛みが起きます。カゼの症状に似ているので注意が必要です。

たくましい細菌 ブドウ球菌

【原因】調理する人の手から食品に取り込まれます。手に傷や湿疹などがある場合は、食品を汚染する確率が高くなります。

【特徴】熱や乾燥に強く、皮膚やのどにもいる身近な菌です。汚染された食品の中で毒素をつくるときだけ食中毒が起きます。

【症状】三時間以内に吐き気や激しい嘔吐が起きます。

病原性大腸菌 O157

【原因】食品や飲料水から口を通じて感染します。

【特徴】強力な毒素（ベロ毒素）をつくり出し、人から人へ二次感染します。

【症状】激しい腹痛が起き、下痢を繰り返し、真つ赤な血の混じった便が出るようになります。

家庭で出来る食中毒予防

① 食品の購入

- ・消費期限などを確認して、新鮮なものを買う。
- ・冷凍や冷蔵が必要な食品は最後に買う。



② 下準備

- ・こまめに手を洗い、使った調理道具はすぐに洗剤と流水で洗う。
- ・食品の解凍は、冷蔵庫内か電子レンジで。

③ 調理

- ・ふきんやタオルは乾いた清潔なものとの交換する。
- ・加熱は食品全体を75℃で1分以上行う。



④ 家庭での保存

- ・冷蔵庫は7割を目安にし、詰めすぎないようにする。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。



⑤ 食事

- ・調理前後の食品は、室温に長く置かない。
- ・生食用魚介類は、冷蔵庫から出して2時間以内に消費する。

⑥ 残った食品

- ・少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。
- ・早く冷えるように小分けして保存する。

