

# 食中毒とは？



食べ物が原因で、おなかが痛くなる(腹痛) 下痢をする、熱が出る(発熱)など、身体の内が悪くなることを「食中毒」と言います。



## 食中毒の原因

食中毒には、細菌やウイルスによるもの、毒キノコや魚のフグがもつ毒(自然毒)によるものなどがあります。一番多いのは、細菌やウイルスによるものです。



細菌やウイルスは、目には見えない小さな生き物です。

## 食中毒がおこるわけ

例えば、細菌の場合

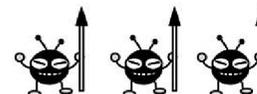


●食中毒をひき起こす細菌が食べ物につく。

●身体の中で、さらに細菌が増える。

●身体の内が悪くなる。

●細菌が食べ物の中で増える。



多くの食中毒は、細菌やウイルスや毒が、身体の中に入ってから1日から2日後に起こりますが、短い場合は、食後30分、長い場合は、食後1週間以上たってからおこることもあります。

# 食中毒の事例

夏休みの暑い日、『おむすび』をつくり、  
家族で海水浴にでかけました。  
海について荷物といっしょに置いておき、  
お昼になったので、『おむすび』を食べた  
ところ、約1時間後に、吐き気や嘔吐などの  
症状がでて、病院へ運ばれてしまいました。

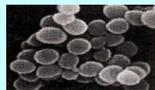


## 食中毒になった理由は？

『おむすび』をつくれたお母さんは、  
手の指にケガをしていました。



黄色ブドウ球菌は、人の皮ふやかみの毛など  
にいる細菌で、特に手の指など傷のある  
ところにたくさんいます。



★手の指の傷の黄色ブドウ球菌が『おむすび』  
につき、また、暑い中に置いておいたため、菌  
が増えて、毒素が作られてしまいました。

3

## 食中毒を防ぐには



食中毒を起こす細菌やウイルスがついた  
食品は、味やおいでは区別できません。  
食中毒を防ぐには、調理や食事のときに、  
次のきまりを守る事が大切です。

### ① つけない

- ・調理や食事の前などには、石けんを  
つかって手をきれいに洗いましょう。
- ・包丁、まな板など調理器具をよく洗い  
ましょう。



### ② ふやさない

- ・作った料理は、早いうちに食べましょう。
- ・すぐに食べない物は冷蔵庫に入れる  
など、低い温度で保存しましょう。



### ③ やっつける

- ・よく加熱しましょう。



4