

食中毒予防月間

7月1日～8月31日

—実践しましょう！ 家庭における食中毒予防—

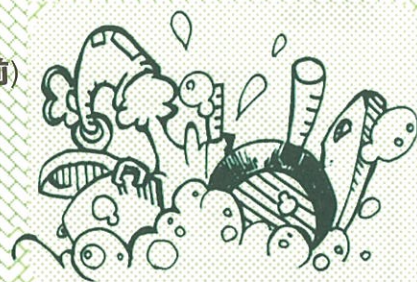


食中毒予防の三原則



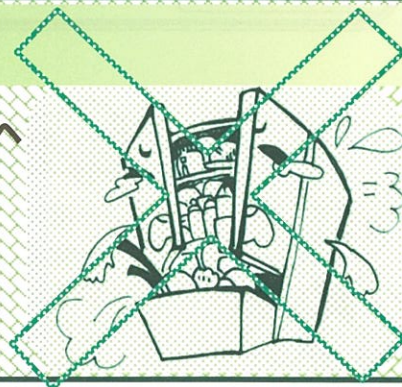
【つけない！】

- 手洗いの徹底
(調理の前、肉・魚・卵を扱った後、トイレに行った後、食事の前)
- 肉・魚を扱った後は、まな板・包丁はよく洗浄・消毒を
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使用
- 生で食べる野菜はよく洗う



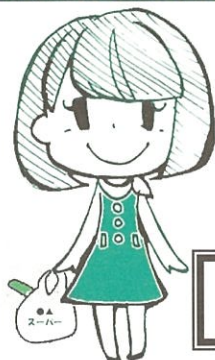
【ふやさない！】

- 冷蔵・冷凍が必要なものを買ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫の温度管理は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
(冷蔵庫の詰め過ぎに注意！)
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで
- すぐに食べないものは冷蔵庫で保管



【やっつける！】

- 十分な加熱 (中心が75℃1分以上を目安に)
- 調理後時間がたったものは思い切って捨てる



★ワンポイントプラス★

買い物するときには表示をチェックして、期限内に消費しましょう



広島県・呉市・福山市／(一社)広島県食品衛生協会

菌の特徴を知って防ごう！食中毒



💡 予防のポイント

低温下(4℃)でも生存し続けますが、加熱することにより死滅します。生肉を取り扱った後は器具や手指を十分洗浄しましょう！

カンピロクター

特 徴	鶏・牛・ペットなどが保有
主な原因食品	鶏・牛・豚の肉やその加工品など
主な症状	発熱・腹痛・下痢
潜伏期間	2～7日



💡 予防のポイント

手指に傷があるときは手袋を着用しましょう。暑い夏場には室温でよく増殖して毒素を作り、一旦作られた毒素は加熱しても壊れないので、低温での保管が大切です。



黄色ブドウ球菌

特 徴	人や動物の粘膜・傷口に存在。熱に強い毒素を作る
主な原因食品	おにぎり、調理パン、弁当など
主な症状	激しい嘔吐・吐き気・下痢
潜伏期間	1～6時間



💡 予防のポイント

一度に大量調理された食品が原因となりやすいので、速やかに食べるか、速やかに冷却しましょう。土壌中にも存在するため、野菜に付着した土汚れを十分に落とすことも大切です。



ウェルシュ菌

特 徴	人や動物の腸管内、土壌に存在
主な原因食品	カレー、シチューなど
主な症状	腹痛・下痢
潜伏期間	6～18時間



💡 予防のポイント

カンピロクター対策と同様に、レバーや食肉の加熱を中心まで十分行いましょう。焼肉やバーベキューでの生焼けに要注意です。



腸管出血性大腸菌O157

特 徴	人や動物の腸管内などに存在
主な原因食品	生焼けの肉、ハンバーグなど
主な症状	激しい腹痛・下痢(血便)
潜伏期間	2～7日

