

食中毒予防月間

7月1日~8月31日

食中毒菌の特徴を知って防ごう！食中毒

カンピロバクター

特徴：鶏，牛，ペットなどが保有
少量の菌でも発症する
主な原因食品：加熱不十分な肉料理など
主な症状：下痢，発熱，腹痛
潜伏期間：2～7日



腸管出血性大腸菌

特徴：牛などの家畜が持っている
少量の菌でも発症する
主な原因食品：加熱不十分な肉料理など
主な症状：腹痛，下痢（血便），発熱
潜伏期間：3～7日



黄色ブドウ球菌

特徴：人や動物の粘膜，傷口に存在
加熱しても壊れない毒素を作る
主な原因食品：おにぎり，弁当など
主な症状：激しい嘔吐，腹痛，下痢
潜伏期間：1～6時間



腸炎ビブリオ

特徴：海水中に存在する
塩分を好む
主な原因食品：魚介類，刺身など
主な症状：激しい腹痛，下痢，発熱，嘔吐
潜伏期間：8～24時間



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：カレーライス，スープなど
主な症状：下痢，腹痛
潜伏期間：6～18時間



サルモネラ属菌

特徴：人や動物の腸管内に存在
主な原因食品：鶏卵，食肉など
主な症状：下痢，発熱，腹痛
潜伏期間：12～48時間



家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント

食中毒菌を
やっつけよう!



ひろしま清盛

家庭の食事にも食中毒が発生する危険性が潜んでいます。
次のポイントに気をつけて、食中毒を防ぎましょう。

1

食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は買い物の最後に



2

家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下
- 肉、魚は汁がもれないように包んで保存



3

下準備

- 調理前や肉、魚、卵を扱った後には必ず手洗いを
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板はよく洗ってから消毒
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで



4

調理

- 調理の前には必ず手洗いを
- 加熱は十分に（目安は中心部の温度が75℃1分以上）
- 調理を途中でやめるときは冷蔵庫で保管



5

食事

- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 食事の前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない



6

残った食品

- 温めなおすときは十分に加熱する
- 調理後、時間がたち過ぎた食品は思い切って捨てる



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」