



食中毒を防ぎましょう



細菌性食中毒は梅雨、高温多湿となる6月～9月に多く発生します。
原因菌によって異なりますが、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状を引き起こし、抵抗力の弱い幼児や高齢者は重症化してしまふことがあります。（下記は代表的細菌です）

サルモネラ菌

原因：生卵、牛肉のたたきなど
十分に加熱していない卵・肉・魚が原因
症状：食後6～48時間で吐き気、腹痛など



黄色ブドウ球菌

原因：おにぎり、弁当、巻き寿司、調理パンなど
傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなる
症状：食後30分～6時間で吐き気、腹痛

腸管出血性大腸菌（O157、O111など）

原因：十分に加熱されていない肉
よく洗っていない野菜、井戸水やわき水
症状：食後12～60時間で激しい腹痛、下痢、血が混ざった下痢など



＜食中毒予防の3原則＞

1、つけない→清潔

- ・食事の前は手を十分洗う
- ・洗える食べ物はしっかり洗う
- ・まな板、包丁、食器はきれいに洗う

2、増やさない→迅速、温度

- ・食品の保存温度を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存
- ・調理後は早めに食べる
(喫食2時間以内)

3、やっつける→加熱

- ・食材の中心部まで熱が通るように十分に加熱する(75°C 1分間以上)
- 注：黄色ブドウ球菌は熱に強いので、加熱しても食中毒を起こすことがある

基本は手を洗うことです！

- ① 水で手をぬらし、石鹸をつける。
- ② 指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
- ③ 石鹸をよく洗い流す。(20秒程度)
- ④ 使い捨てペーパータオル等でふく。(タオル等の共有はしないこと)
- ⑤ 消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。

