

知って

防ごう！

覚えておこう

3原則

家庭での食中毒

食中毒の原因って？

食中毒の主な原因は、**細菌** と **ウイルス** です。細菌は、温度や湿度などの条件によって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方ウイルスは、自らは増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

～ 主な細菌やウイルス ～

◇腸管出血性大腸菌（O-157 など）

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つです。

食肉などに付着し、生肉や加熱不十分な肉を食べることによって食中毒を発症します。



◇カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。

この細菌が付着した肉を、生肉や加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。

～ 予防法 ～

他の食材と接しないように保管しましょう！！



調理器具の使い分けをしましょう！！



肉用
魚用
野菜用

※使用後は、必ず洗浄・消毒を行いましょう！！

必ず分けて使うこと！！



生肉を焼く時用のトング



焼けた後のトングや箸

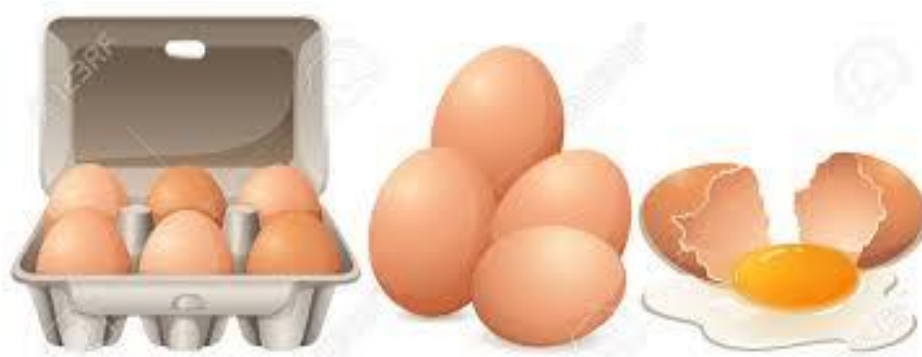
◇サルモネラ菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。

牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、

ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。

～ 予防法 ～



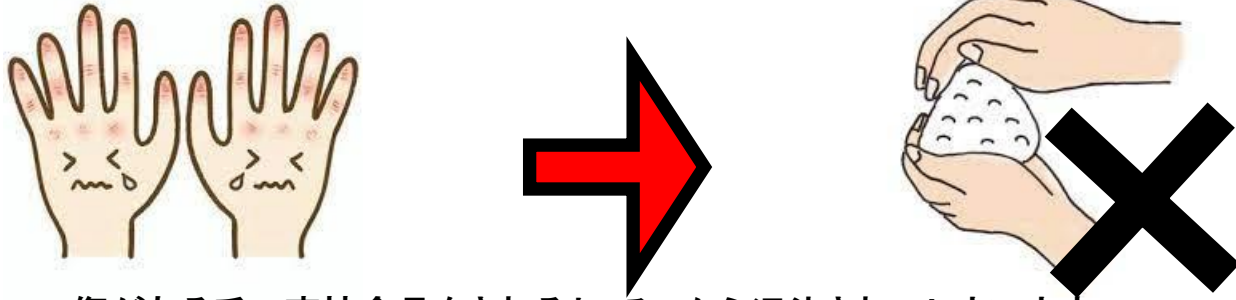
賞味期限を守って、食べましょう！！ 卵を割ったら、直ちに料理します。

調理器具は、しっかり洗いましょう！！

◇ブドウ球菌

ブドウ球菌は自然界に広く分布し、人の皮膚やのどもいます。
調理する人の手や指の傷、傷口が化膿している場合は、食品を汚染する確率が高くなります。
汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。
ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。

～ 予防法 ～




傷がある手で直接食品をさわると、そこから汚染されてしまいます。
直接食材に触れる際は、しっかり手洗いを行う、または、傷や手荒れの際は、直接触れないで、ビニール手袋などをして食品に触れるようにしましょう。

◇ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。
ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の便・吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

～ 予防法 ～



二枚貝を加熱する場合は、十分に加熱しましょう！！
下痢や嘔吐等があり、ノロウイルス感染の可能性が高い場合は、調理をしてはいけません。

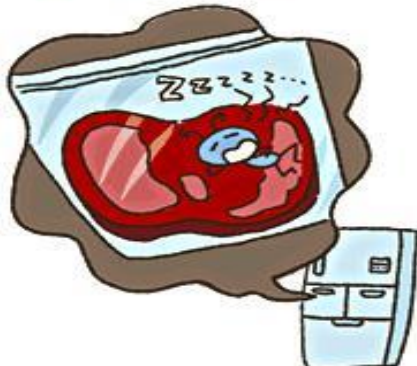
食中毒の防止は、手洗いから！！
こまめな手洗いを心がけましょう！！



食中毒予防の3原則

増やさない

つけない



やっつける



料理の前には、
石けんでしっかり手洗いし、
食材も丁寧に洗うことが大切です。

生鮮食品は**すぐに冷蔵庫**に。作った料理は**早めに食べる**ことが大切です。
調理後は長時間置いておかず、**保存するときは冷蔵庫や冷凍庫**を利用しましょう。

調理のときは**しっかり加熱**し、
調理済みの食品を再加熱する際も、
温めるだけでなく十分に加熱しましょう。