保健体育センター保健課

食中毒を防ごう！

～夏の食事を安全に楽しむために～

気温や湿度が高くなると、心配なのが「食中毒」です。

「食中毒」は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体の中に侵入することで発生します。

「食中毒」についてQ&A形式で正しい知識を学びながら、夏の食事を安全に楽しみましょう！



Q1.「食中毒」の原因は何？



A. **食中毒の原因は、大きく分けて４つあります。**

① **細菌**
例）カンピロバクター、O-157、サルモネラ菌など

② **ウイルス**
例）ノロウイルス、ロタウイルスなど



③ **寄生虫**
例）アニサキスなど



④ **自然毒**
例）毒キノコなど



中でも暑い季節に気をつけたいのは「細菌性食中毒」！

Q2.「食中毒」になるとどんな症状が出るの？

A. **「食中毒」の主な症状は、**
吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱
などの症状が出ます。
食中毒かな？と思ったら…
早めにかかりつけ医に相談しましょう！

Q3.どうやって「食中毒」を予防するの？

A. **食中毒の原因菌を「つけない！」「増やさない！」「やっつける！」の３原則で予防します。**

① つけない！＝洗う！わける！

［洗う］

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

生肉用

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレに行った後
- 髪に触れたり、鼻をかんだりした後
- 食卓につく前



また、肉や魚、野菜の土などで雑菌が繁殖するため、エコバックを定期的に洗いましょう。



焼肉用

［わける］

まな板や食器を洗浄する際にはそれぞれスポンジは使い分け、使用の都度きれいに洗いましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

② 増やさない！＝低温で保存する！

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、－15℃以下で増殖が停止します。
冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



③ やっつける！＝加熱処理！



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。
調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



［参考］政府広報オンライン「食中毒予防の原則と６つのポイント」　サワイ健康推進課「夏が来る前に知っておきたい食中毒対策」