

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に注意が必要な時期です。食中毒は一年中発生しますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。なかでも注意したいのが「カンピロバクター」で、多くは鶏肉の加熱不足によって引き起こされています。食品を安全に食べるために3つの原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

## ～ 6月から9月は食中毒予防特別期間 ～

### 食中毒予防の3原則

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、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌などを「**増やさない**」、「**やっつける**」という3つのことが重要です。なお、ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「**つけない**」、「**やっつける**」が重要となります。

それぞれの原則のポイントを理解し、食中毒を予防しましょう。



### 1. つけない「清潔保持！」

食中毒を起こす細菌やウイルスは、食材や調理を行う人を介して外から持ち込んでしまうこともあります。この細菌などが手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。ウイルスの場合は特に感染力が強く、ごくわずかな汚染でも食中毒を引き起こしてしまうので、「つけない」ための対策は確実にいきましょう。

#### ポイント

- 手洗いの徹底
- 調理に使用する器具等は使用目的に応じて使い分け
- 器具等は使用后、十分に洗浄・消毒
- 盛付けは食品に直接素手で触れない
- 食材ごとに適切な場所に分けて保存
- 下痢、吐き気、発熱等の症状がある時は、調理作業への従事を控える

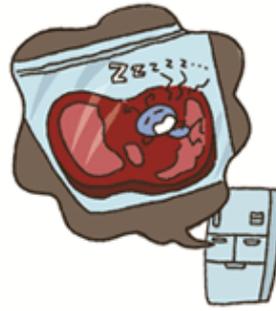


細菌を

つけない



増やさない



やっつける



## 2.増やさない「迅速・冷却！」

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒を起こすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。食品についての細菌は時間の経過とともに増えるので、調理は迅速に行い、速やかに提供しましょう。また、細菌の多くは10度以下では増えにくくなるので、食品を低温で保存することも重要です。

### ポイント

- 調理は迅速に
- 作り置きはせず、調理後は速やかに提供
- 食材にあった温度管理

●調理中の食品、残り物を  
放置しない



●冷蔵10℃以下、  
冷凍-15℃以下で冷却



## 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ため、最も効果的な殺菌方法です。しかし、加熱が不十分で病原体が生き残り、食中毒が発生する例も多いので注意しましょう。

### ポイント

中心部までしっかり加熱（中心部が75度以上で1分以上、ノロウイルスの汚染の恐れがある場合は85度以上で90秒以上）

●中心部が75℃で1分間  
以上加熱  
(ノロウイルスの場合は、85～  
90℃で90秒間以上)



## 🌧️ ウイルスによる食中毒の予防

ウイルスは食品中では増えませんが、ごくわずかな量を摂取するだけでも食中毒を引き起こすため、「つけない」「やっつける」が重要となります。ウイルスの場合、「つけない」ための対策と併せて、調理場内に「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしてもそれを「拡げない」ことも徹底させましょう。**しっかり手洗い**を行うことが大切です。

## 👟 それでも食中毒になってしまったら

下痢・嘔吐が続き、水分が摂れず脱水症状がある・・・すぐに病院へ！  
水分が摂れたら・・・白湯を少しずつ飲みましょう。  
吐き気がおさまったら・・・スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。  
下痢をしても・・・**下痢止めは絶対に飲まない！**

