



## 食中毒を予防しましょう！

- ◆ これからの時期は、特に気温と湿度が高くなり、かびや細菌が発生しやすくなるため、細菌性食中毒のリスクが高まります。
- ◆ 食中毒予防のポイントと、感染症予防対策の基本である「手洗い」について、ご紹介します。



### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を ① につけない ② 増やさない ③ やっつける

#### ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などを確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。

#### ポイント2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。



#### (3) 下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。

#### (4) 調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱する。  
**中心部を75℃で1分以上の加熱が目安。**

※ノロウイルスの汚染が疑われる食材は85~90℃、90秒以上



#### (5) 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。

#### (6) 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

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」

★厚生労働省のリーフレットもご活用ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>)

# 食中毒の危険は、身近に潜んでいます…

## ウェルシュ菌

原因食品：カレー・スープなど煮込料理

### 【予防のポイント】

- 常温のまま放置しない
- 保存の際は、小分けするなどして、できるだけ早く冷ます
- 再加熱の際は、おたまで鍋底までかき混ぜ、中心までしっかりと加熱する



## 黄色ブドウ球菌

原因食品：おにぎり、弁当、調理パンなど

### 【予防のポイント】

- 調理をする前に、しっかりと手を洗う
- 調理中は顔や髪に触らない
- おにぎりを握るときはラップ、ビニール手袋を活用するのがおすすめ
- 食品を低温で保管する



## カンピロバクター

原因食品：未加熱・加熱不十分な鶏肉など

### 【予防のポイント】

- 生又は加熱不十分な鶏肉は食べない（新鮮でも×）
- 食肉を触った後はしっかりと手を洗う
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け
- ほかの食品を汚染しないように保管



## ノロウイルス

原因食品：調理従事者から汚染を受けたあらゆる食品、二枚貝

### 【予防のポイント】

- 体調不良時は調理しない
- 調理前・トイレの後はしっかりと手を洗う。
- ノロウイルスを含む可能性のある食品は85~90℃ 90秒以上で加熱



## ★ ★ 手洗いのポイント ★ ★



- ①しっかりと石けん液を泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けんが行き渡ります。
- ②下に手洗いの手順を図で表しています。図の手洗いの手順で行うと約30秒かかります。続けることで習慣づけていくことが重要です。
- ③2回手洗いを実施することで、細菌やウイルスの除去効果が高くなります。



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいに もみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

洗い残しが多い場所は、指の間や爪の際、手首などです。また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。



出典：サラヤ株式会社