



普段当たり前にしていることで思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での発症では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化することがあります。食中毒予防のポイントを確認してみてください。

食中毒予防の3原則 “付着させない” “増やさない” “殺菌する”

Point ① 付着させない! 「洗う」と「分ける」を行なう。

作業の前には手を洗う。また、生肉を切ったまな板や包丁などの器具から、生野菜や加熱処理をせずに食べる物へ、菌が付着しないようにしましょう。



“まな板の洗浄は十分に”

Point ② 増やさない! 低温で保存しましょう。

買って来た食材は、早めに冷蔵庫へ入れましょう。特に生ものは、菌の繁殖が速い傾向があります。温かい場所へ置きっぱなしにしないように、菌を増やさないようにしましょう。



“生ものは早めに冷蔵庫へ”

Point ③ 殺菌する! 加熱処理をして、菌を減らす。

お肉料理は中心まで十分に加熱することが大切です。他の食材も同様に、十分加熱して調理しましょう。お子さんやお年寄りなどの抵抗力の弱い方には、特に、殺菌に注意が必要です。

調理場内へウィルスを“持ち込まない”“広げない”

Point ④ 持ち込まない! 健康状態の把握と管理の徹底。
嘔吐や下痢の症状がある場合は、調理を行わないようにする。

Point ⑤ 広げない! 手洗い、定期的な消毒と清掃の徹底。
ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤で十分に洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。



“こまめに熱湯消毒を”

食中毒の原因は？

細菌

腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、リステリア
サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ
ウェルシュ菌、セレウス菌、ボツリヌス菌など

動物性自然毒

フグ、二枚貝（貝毒）
巻貝（キンシバイ等）など



ウイルス

ノロウイルス、E型肝炎ウイルス

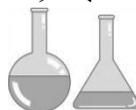
寄生虫

クドア
アニサキス



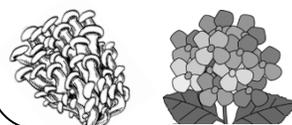
化学物質

ヒスタミンなど



植物性自然毒

毒キノコ、あじさい
スイセンなど



※1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

参考・引用：厚生労働省