



## 食中毒のシーズンになりました！

食中毒は、細菌やウイルスに汚染されたものや、有毒物を飲んだり食べたりすることによっておこります。主に腹痛、下痢、嘔吐といった急性胃腸炎の症状が現れますが、ときには生命に関わることもあり油断は禁物です。

食中毒の原因は身のまわりのあらゆるところに存在しています。食中毒にならないためにも、毎日の生活の中で予防をこころがけることが大切です。

### 食中毒の特徴

食べ物や飲み物と一緒に口から入った食中毒菌や有害・有毒物質が原因で起こります。

飲食物を介する経口感染なので、普通は人から人へ直接うつることはありません。

腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの胃腸炎症状が主ですが、まひなど神経障害を起こすものや、生命を脅かすものもあります。

食中毒菌が食べ物の中で増えていても、味も匂いも変わりません。

### 食中毒菌の特徴

暖かく、水分や栄養分がある環境では、猛スピードで増殖する。

冷凍しても死滅しない。

熱に弱いものが多い。

低温の環境では、増殖するスピードが落ちる。

増殖する時に毒を出すものがあり、その毒は加熱しても消えない。

食品を汚染しても、匂いや味に変化はない。



## 食中毒を予防しよう！



### 食中毒 予防の3原則

食中毒の原因菌を

つけない

食品を菌に触れさせないように、手や調理器具はしっかり洗い、食品は包んで保存しましょう。

ふやさない

冷蔵庫の温度管理に気をつけ、食品は早めに食べましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。

やっつける

十分に加熱して食品内部の食中毒菌を殺菌しましょう。加熱は85℃で1分以上を目安に。

食中毒菌の多くは、食品の中で増えなければ食中毒を引き起こすことはありません。中には、腸管出血性大腸菌（O157やO111など）やノロウイルスなど、わずか100個程度で食中毒をおこすものもあります。しかし、予防3原則を守ることで防ぐことができます。

### お弁当は大丈夫？

前日調理は危険です！

加熱はしっかりと。

十分にさましてから、詰めましょう。

盛り付けは菜ばしで。素手は×。

冷蔵庫か涼しいところで保管を。



### 家庭ではどうしたらいい？

- 基本はまず「手洗い」
- 台所、調理器具は清潔に  
包丁の柄の部分、洗っていますか？
- 冷蔵庫を過信しないで  
温かいまま、入れていませんか？ ラップしていますか？  
ギュウギュウ詰めになっていませんか？  
開けっ放しにしていますか？
- 消費期限・賞味期限を守りましょう

