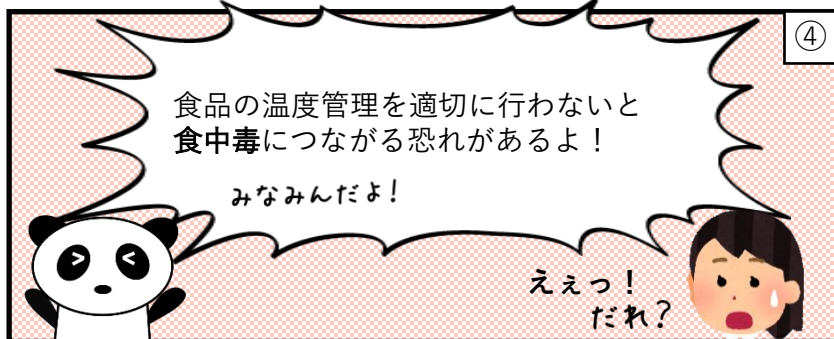
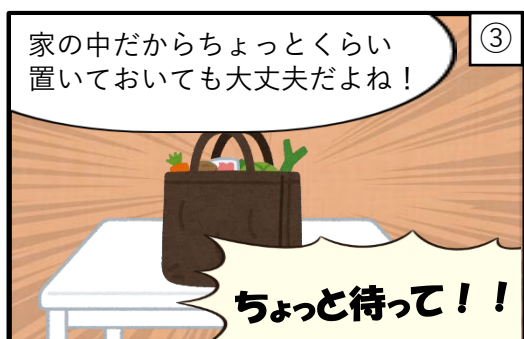




暑い夏は特に注意！

「食中毒予防3原則」で細菌による食中毒を防ごう！



気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒を防ぐために、**食中毒予防3原則**を守りましょう。

食中毒予防 3 原則

1 つけない

しっかり手洗い

調理前、食事前、トイレ後などには石けんでしっかりと手を洗い、アルコール消毒液などで消毒しましょう。

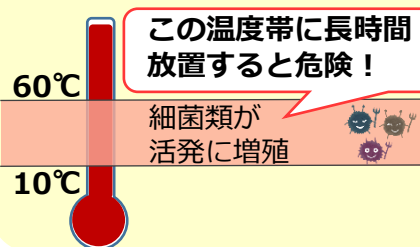
器具の使い分け

包丁やまな板などの器具は、肉用、魚用、野菜用、加熱済み食品用などに使い分けましょう。

2 ふやさない

温度管理

食中毒を起こす細菌の多くは、10℃から60℃で増えるため、食品を細菌が増えやすい温度に放置しないようにしましょう。



3 やっつける

十分な加熱

食材の中心部までしっかりと加熱しましょう。
(75℃で1分以上)

洗浄と消毒

生の肉や魚を扱った器具は洗剤と流水でよく洗浄しましょう。洗浄後は熱湯をかけるか、塩素系漂白剤で消毒しましょう。

食品の購入と保存のポイント

- ✓ 冷蔵・冷凍の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、早めに帰宅する。
- ✓ 冷蔵・冷凍の必要な食品を購入した場合は、氷や保冷剤を入れた保冷バッグ等に入れて持ち帰り、帰宅したらすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れる。
- ✓ 食品に表示されている保存方法などに従い、適切な方法で保存する。
- ✓ 冷蔵庫の詰め過ぎに注意する（目安は7割程度）。
- ✓ 肉や魚は、ビニール袋等に入れ、他の食品を汚染しないようにする。



気温が高くなる夏に注意！食中毒の原因となる主な細菌

カンピロバクター

原因食品

生または加熱不足の肉類
（特に鶏肉）

症状

腹痛、下痢、発熱



予防方法

- 生や加熱不足の肉料理は食べない
- 肉を触った後は手を洗う
- 肉は中心部まで十分加熱
- 生肉を扱う調理器具は専用のものを用意し、そのつど洗う

サルモネラ属菌

原因食品

卵や肉



症状

腹痛、下痢、発熱、おう吐

予防方法

- 卵や肉を触った後は手を洗う
- 卵の割り置きはしない
- 食材は中心部まで十分加熱する
- 卵や生肉に触れた器具はそのつど洗う

腸管出血性大腸菌

原因食品

牛肉、生野菜、果物など

症状

腹痛、下痢、血便



予防方法

- 調理前、トイレ後、肉を触った後などは手を洗う
- 生や中が赤いひき肉料理は食べない
- 生野菜などはよく洗う
- 肉は中心部まで十分加熱
- 生肉を扱う調理器具は専用のものを用意し、そのつど洗う

黄色ブドウ球菌

原因食品

素手で触れた食品
（おにぎりや弁当など）



症状

おう吐、腹痛、下痢

予防方法

- 食品に触れる前は手を洗う
- 手荒れや傷のある手で食品に触れない
- 調理中は顔や髪の毛に触らない
- 食品は10℃以下で保存する

ウエルシュ菌

原因食品

カレーなどの煮込み料理

症状

腹痛、下痢



予防方法

- 調理後はできるだけ早く食べる
- 保存するときは小分けするなどして、できるだけ早く冷まして冷蔵または冷凍で保存する
- 再加熱する際はよくかきまぜながら食品全体をしっかりと加熱する

もっと詳しく知りたい方はこちら

食中毒予防など、食品衛生に関する情報は、東京都の食品安全情報サイト『**食品衛生の窓**』でご覧いただけます。

食品衛生の窓



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
『みなみん』