

# 家庭での食中毒を予防しましょう！

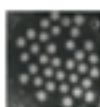
飲食店での食事だけでなく、家庭でも起こりうる食中毒。食品や調理器具の取扱いを改めて見直し、家庭での食中毒を防ぎましょう。

## 家庭でも起こる！？食中毒の原因となるウイルス・細菌



### ノロウイルス

ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝や、感染した人が調理し汚染した食品を食べることが原因となる。非常に感染力が強く、アルコールによる消毒が効きにくい。



### カンピロバクター

ニワトリや牛などの腸管内にいる細菌。生や加熱不十分な食肉（特に鶏肉）や、食肉から他の食材を汚染したことが原因となる（サラダ等）。発症までの潜伏期間が2～7日と長い。



### 黄色ブドウ球菌

人の鼻やのどに存在する細菌。人の手などを介して食品を汚染し、食品中で増殖するときに毒素をつくる。原因食品はおにぎり、弁当、洋生菜子など様々である。



### ウエルシュ菌

人や動物の腸管内や自然界に広く存在する。肉・魚・野菜等の煮込み料理（カレーやシチュー等）を大量に加熱調理し、そのまま室温放置して発生した事例が多い。



### 腸管出血性大腸菌O157

牛など家畜の腸管内にいる細菌で、それらのふん便が汚染したあらゆる食品が原因となる。牛肉及びその加工品、サラダ、漬けもの、井戸水等による食中毒事例がある。特に、乳幼児、高齢者、抵抗力が弱い方は、溶血性尿毒症症候群（HUS）を併発するなど重症化することがある。



※写真出典：東京都福祉保健局「食品衛生の窓」

## 食中毒予防のために…食中毒予防の3原則、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」を徹底しましょう！

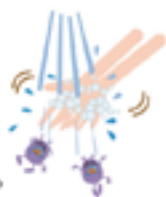
### ポイント①「つけない」～基本は手洗い～

汚れた手で食材を扱うと、ウイルスや食中毒菌を食材に付着させてしまいます。石けんを泡立てて、流水でしっかり手を洗いましょう。

#### 手を洗うタイミング

料理を始める前、生の食材（肉や魚、野菜等）に触れた後、食品を盛り付ける前、トイレに行った後など

調理器具も洗剤でよく洗いましょう。煮沸や次亜塩素酸ナトリウムで消毒すると効果的です。



### ポイント②「ふやさない」～低温で保存する・作ったらすぐに食べる～

冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下に保ちましょう。庫内が十分に冷えるよう、冷蔵庫に入れる食品は容量の7割にとどめましょう。

また、食品を常温で長時間放置すると、細菌が増殖します。すぐに食べない場合は冷蔵庫または冷凍庫で保管し、なるべく早く食べましょう。



### ポイント③「やっつける」～しっかり加熱～

ウイルスや食中毒菌は十分に加熱することでやっつけることができます。食品を中心まで75℃で1分間以上（二枚貝等ノロウイルスに汚染されている可能性のある食品は、85～90℃で90秒間以上）で加熱しましょう。



食中毒予防に関する詳しい情報は…

食品衛生の窓



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生担当

