

安心・安全を守るために 食中毒に気をつけよう!

食中毒予防の3大原則

菌を
つけない!

菌を
ふやさない!

菌を
やっつける!

きれいに手を洗ってみんなで感染予防!!

こまめな手洗いを徹底しましょう

- 家に帰った時
- 調理を始める前や調理中
- トイレにいった後
- 食品を扱う前と後 など



指先や指の
隙間に
残りやすい!



手背側

手掌側

きちんと手を
洗っているつもりでも…
菌が残っているかも!?

親指の周りや
手の甲も
忘れがち!



! 大人に比べ、子どもは抵抗力が低いので特に注意です!!

主な食中毒菌の特徴

サルモネラ菌

- 鶏、豚、牛などの家畜やペットの腸管に生息しています。特に鶏肉、鶏卵を汚染することが多く、熱や酸には弱いが低温や乾燥に強い性質があります。
- 主な原因食品は、鶏卵を使用した食品(だし巻き、マヨネーズ、ケーキなど)です。
- 通常、人から人へ伝染することはありませんが、二次汚染という形で感染することがあります。そのため、食品の調理や製造にかかわる従事者は注意が必要です。



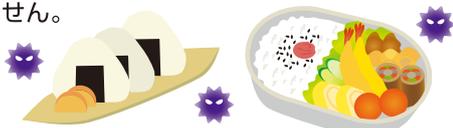
腸管出血性大腸菌

- 病原性大腸菌の一種で、ベロ毒素を産生する大腸菌です。これらの菌に汚染された食物(肉やレバー)を生あるいは加熱不十分な状態で食べて感染することが多いです。
- 代表的なものに「O-157」がありますが、「O-26・O-111」なども同じ仲間の菌であり、注意が必要です。
- 感染力が非常に強く、少ない菌数でも発症する可能性があります。また、毒素の強いベロ毒素を生産し、HUS(溶血性尿毒症症候群)や脳症などの重篤な合併症を発症することもあります。



黄色ブドウ球菌

- 人や動物に常在するブドウ球菌の一種で、人の手や鼻の中、傷などに生息しています。特に調理する人の手や指に傷や湿疹があったり、傷口が化膿している手指に多く生息します。
- 主な原因食品は手指を介して汚染された食品(おにぎり・弁当・生菓子など)です。
- 増殖の時にエンテロトキシンという毒素を生産し、人に危害を及ぼします。この毒素は100℃で30分加熱しても分解されません。



カンピロバクター

- 鶏や牛などの腸管に生息しています。家畜の腸管内に生息していることが多いため、解体処理をするとき二次汚染の可能性があります。
- 主な原因食品は、生あるいは加熱不十分な鶏肉や調理過程の不備で二次汚染された食品などです。
- 低温、低酸素でも生息可能で、少ない菌数でも発症する可能性があります。食中毒菌として最も発生件数が多いです。



食中毒の予防ポイント

菌をつけない!

調理を始める前、ごはんを食べる前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉、魚を扱ったまな板や包丁は使用の都度洗い、加熱せずに食べる食材に菌を付着させないようにしましょう。



菌をふやさない!

細菌は高温多湿な環境で活発に増殖します。そのため、食べ物を購入後はできるだけ早く冷蔵庫などの低温で保存しましょう。

低温でも菌はゆっくり増殖するため、過信はせず早めに食べることが大事



菌をやっつける!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により、死滅します。食材の中心部を75℃の熱で1分加熱することが目安です。調理器具にも菌が付着している為、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



二次感染・二次汚染を防ぐためには、定期的に検査を受けましょう。



一般社団法人

京都微生物研究所

本部：TEL.075-593-1444
福知山支所：TEL.0773-23-7311
豊岡支所：TEL.0796-26-8072
滋賀営業所：TEL.077-567-2777

<https://kml.kyoto/>

お問い合わせはこちら

https://kml.kyoto/toi_hokin/