

# その手は大丈夫? 安心・安全を守るために しっかり手洗いで食中毒を予防!

## STEP 1

流水で手を洗う



## STEP 2

洗剤を手に適量取り、泡立てる



## STEP 3

手のひら、指の腹面を洗う  
(手の内側)



## STEP 4

手の甲、指の背を洗う  
(手の外側)



## STEP 5

指の間、股を洗う



## STEP 6

親指と親指の付け根の  
膨らんだ部分を洗う



## STEP 7

指先を洗う



## STEP 8

手首を洗う



## STEP 9

洗剤を十分な流水で  
よく洗い流す



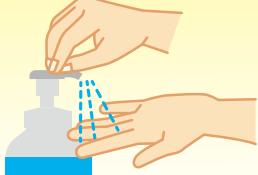
## STEP 10

手を拭き、乾燥させる



## STEP 11

アルコールによる消毒



## STEP 12

手洗いと同じ手順で  
しっかりとすり込む



参考:厚生労働省HP/公益社団法人日本食品衛生協会パンフレット



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。

# 食中毒の予防原則

# つけない! ふやさない! やっつける!

## 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をしましょう。

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。



## 主な菌の特徴

### サルモネラ菌

#### 主な食品

生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

- 十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。
- 乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。
- 食後6時間～48時間で吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。



### 黄色ブドウ球菌

#### 主な食品

おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン

- 人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後でも手作業をすることにより菌が付着することがあります。
- この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと加熱しても食中毒を防ぐことはできません。
- 食後30分～6時間で吐き気、腹痛などの症状が出ます。

### カンピロバクター

#### 主な食品

十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水やわき水

- 十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。
- 乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後2～7日で下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。



### 腸管出血性大腸菌

#### 主な食品

十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水

- 十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。
- 菌には、O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。
- 食後12～60時間で激しい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢などの症状が出ます。



参考:農林水産省HP 食中毒の原因と種類

食中毒の感染を防ぐためには、定期的な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/>

お問合せはこち  
[https://kml.kyoto/toi\\_hokin/](https://kml.kyoto/toi_hokin/)