

安心・安全を守るために

食中毒に注意しましょう!

食中毒予防3大原則



菌をつけない

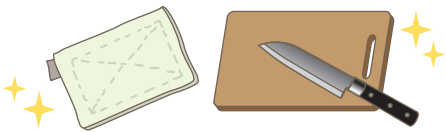
手洗いを徹底しましょう

- トイレに行った後
- 調理する前
- 肉・魚・卵などを扱う前後
- 盛り付けする前は特にしっかり手洗いをする



調理器具は清潔にしましょう

まな板・包丁・布巾などは使用の都度、洗淨、消毒し、よく乾燥させる



菌をふやさない

食材や残り物は冷蔵庫で保存しましょう

- 菌を増やさないために、低温で保存する
- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる

調理後は室温に長時間放置せず早く食べましょう

冷凍庫は
-15℃に
維持



冷蔵庫は
10℃以下に
維持

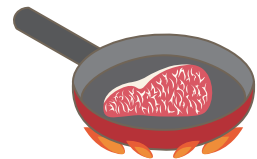
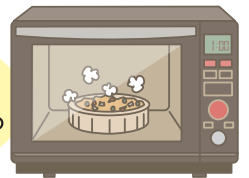


菌をやっつける

食材は中心部まで十分に加熱しましょう

特に肉料理は中心部分の温度が75℃の熱で1分以上が目安

電子レンジを使うときは
均一に加熱される
ようにする



食中毒菌が増殖する条件



栄養

ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の残りや、汚れが細菌にとって栄養源となります。



水分

細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。

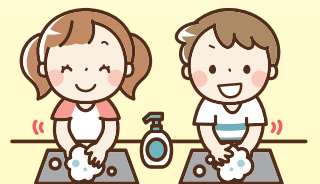
温度



ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

栄養と水分と温度の3つの条件が揃い、時間が経つと細菌が増殖し食中毒が発生する可能性が高くなります!

大人に比べ、子供は抵抗力が低いので特に注意です!!



食中毒菌の症状・予防方法

微生物名 主な生息場所や食品	感染原因となる 代表的な食品	主な症状	発症までの時間 (目安)	予防方法
アニサキス 魚の筋肉部位	魚介類の 刺身、寿司	腹痛 下痢 嘔吐	1～10時間	- 十分に加熱する -20℃以下で48時間以上 冷凍処理する 
ウエルシュ菌 人や動物の腸の中	大量に調理された カレー、シチュー、 煮物、スープ	下痢 腹痛 (比較的軽症)	6～18時間 (平均10時間)	大量の食品を加熱調理し、 保存する場合は小分けして 急速に冷却後、冷蔵庫で保存する 
黄色ブドウ球菌 手指の傷口、のど、鼻の中	おにぎり、弁当、 サンドイッチ、 和生菓子	吐き気 激しい嘔吐 腹痛	1～5時間 (平均3時間)	- 調理前に正しい方法で手を洗う - 手指に傷がある時は 食品に直接触れることは避ける 
カンピロバクター 鶏などの動物の腸の中	生の食肉(特に鶏肉) 鶏刺し、鶏のタタキなど 加熱不十分な肉	下痢(水様) 発熱(高熱) 吐き気、腹痛	1～7日 (平均2～3日)	- 食肉は十分に加熱する - 食肉を扱った器具は 洗浄・消毒する 
サルモネラ属菌 動物の腸の中・卵	卵かけごはん、親子丼など 卵とその加工品 生の鶏肉・食肉・内臓肉	下痢 腹痛 発熱(高熱)	8～72時間 (平均12時間)	- 卵は冷蔵庫で保管する - 卵は割りおきをせずに、すぐに調理する - 食肉は十分に加熱する 
セレウス菌 土壌などの自然界に分布	チャーハン、ピラフ、 スパゲティなどの 穀物を用いた食品	吐き気 嘔吐 (比較的軽症)	30分～6時間	- 米飯や麺類の室温放置は避ける - 小分けして急速に冷却後、 冷蔵庫で保存する 
腸炎ビブリオ 海水中に生息し魚介類に付着	魚介類の 刺身、寿司	腹痛 下痢(水様) 嘔吐、発熱	8～24時間	- 魚介類は冷蔵庫(4℃以下) で保存する - 魚介類を扱った器具は洗浄・消毒する 
腸管出血性大腸菌 牛などの動物の腸の中	生の食肉(特に牛肉) 加熱不十分な肉	激しい下痢 腹痛 嘔吐	3～5日	- 食肉は十分に加熱する - 食肉を扱った器具は 洗浄・消毒する 
ノロウイルス 人の腸の中とカキなどの二枚貝	ウイルスの汚染を 受けた食品、生ガキ、 加熱不十分な貝料理	吐き気、嘔吐 腹痛、下痢 (風邪に類似)	24～48時間	- 調理前に正しい方法で手を洗う - 二枚貝などは十分に加熱する 

食中毒になってしまったら…

腹痛・下痢・吐き気
おう吐・発熱



早めに医療機関を受診

- よく手を洗う
- 調理をひかえる
- 食器や調理器具は
洗ってから熱湯消毒をする
- 洗濯は別で洗う
- お風呂は家族の後に入る
- 残り湯は洗濯に使わない



※ご高齢の方や赤ちゃん、病気で抵抗力が落ちている方は
一気に重症化しやすいので注意が必要です。

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/>

お問合せはこちら

https://kml.kyoto/toi_hokin/