

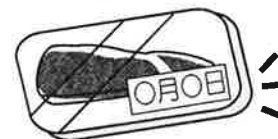
# 食中毒



## これで解決！ 食中毒予防6つのポイント

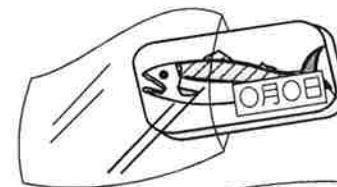
### 1 食品の 購入

消費期限を確認しましょう



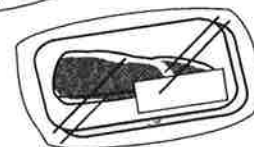
期限内に使いきれぬ量だけ  
買うようにしましょう。

魚や肉はそれぞれビニールに  
入れて持ち帰りましょう



**注意**

魚と肉を一緒のビニールに  
入れないように！



氷やドライアイスを利用しましょう



必要に応じて氷やドライアイスを利用し、  
できるだけ早く家に帰りましょう。

買い物が済んだら、  
寄り道をしないで  
まっすぐ帰りましょう



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

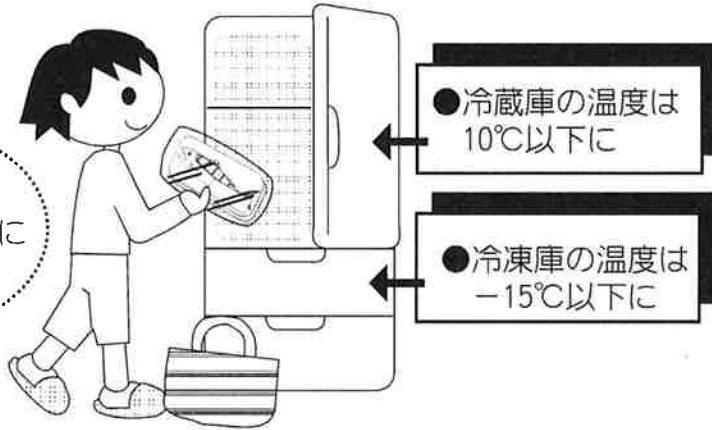
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 2 保存

● すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう ●

冷蔵庫の中身は7割程度



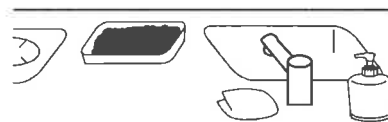
### ポイント



細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。

生の肉を常温で解凍するのは **NG!**

冷凍食品を解凍するときは、冷蔵庫か電子レンジで解凍します。常温で放置するのはやめましょう。



## 3 下準備

● 基本は手洗いです ●



洗える食材は、しっかり洗いましょう。生のまま食べる野菜や果実はもちろん、魚介類も流水でしっかり洗いましょう。

### ポイント

包丁やまな板を使うときは・・・先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉や魚介類は野菜を切った後で切りましょう。



野菜を切った後 肉・魚の順番で!

いつも清潔に!



## 4 加熱

### 十分に加熱しましょう

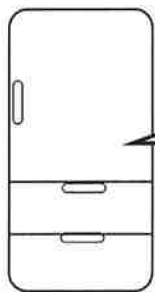
加熱して食べる食品は、中心まで十分に加熱しましょう。



中心部分の温度が  
75℃以上で  
1分以上 加熱します。

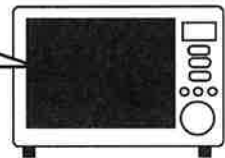
★加熱の目安は・・・  
ハンバーグなら肉汁が透明で、  
中心部分の赤みがなくなるまで

## ポイント



調理を途中でやめた場合は  
そのまま放置しないで、食品を  
冷蔵庫へ入れましょう。

電子レンジを使う時は  
均一に加熱されるようにしましょう。



## 5 食事

### 食事の前には必ず手を洗いましょう

温かいものは温かいうちに、  
冷たいものは冷たいうちに  
食べましょう。

調理後すぐに食べられない場合は  
室温で放置せず、冷蔵庫に  
入れましょう。



## 6 後片付け

### 温めなおす時は十分加熱しましょう

残った食品を温めなおす時も十分に加熱しましょう。  
目安は75℃以上です。  
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



### 保存は冷めてから

清潔な器具や容器で保存しましょう。  
食品は冷めてから冷蔵庫へ。

### 古いものは捨てましょう

ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てましょう。



# 主な 細菌性 食中毒

## 腸炎ビブリオ



刺身

すし

海水に住む魚介類が原因。  
生で食べる刺身やすしなどに多く  
夏場に起こりやすい。

## 腸管出血性大腸菌 (O-157など)



肉類

サラダ

飲料水

牛肉、ハンバーガー、ロースト  
ビーフ、生乳、サンドイッチ、  
サラダ、飲料水などに多い。

## サルモネラ



卵

肉類

卵の加工食品

鶏肉や牛肉のたたき、牛のレバー  
刺、卵、およびそれらの加工品で  
加熱をあまりしていない食品など  
に多い。

## ブドウ球菌



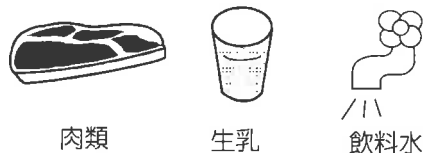
ごはん

サンドイッチ

和菓子

人の手指を介して感染するため、  
おにぎり、すしなどの米飯類や  
サンドイッチ、和菓子などに多い。

## カンピロバクター



肉類

生乳

飲料水

肉類、生乳、飲料水などに多い。

# 食中毒かなと 思ったら...



他に原因が考えられず、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、  
発熱などの症状が出たら、十分な水分補給を行い  
できるだけ早く受診しましょう。



**注意!!**

素人判断で下痢止めを飲むのは**NG**です。  
かえって菌やウイルスが腸内に留まって  
症状が重くなる場合があります。

家庭での食中毒を予防する6つのポイントは、

食中毒予防の三原則、

**食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」**  
から成っています。



これらのポイントをきちんと行い、  
家庭から食中毒をなくしましょう。