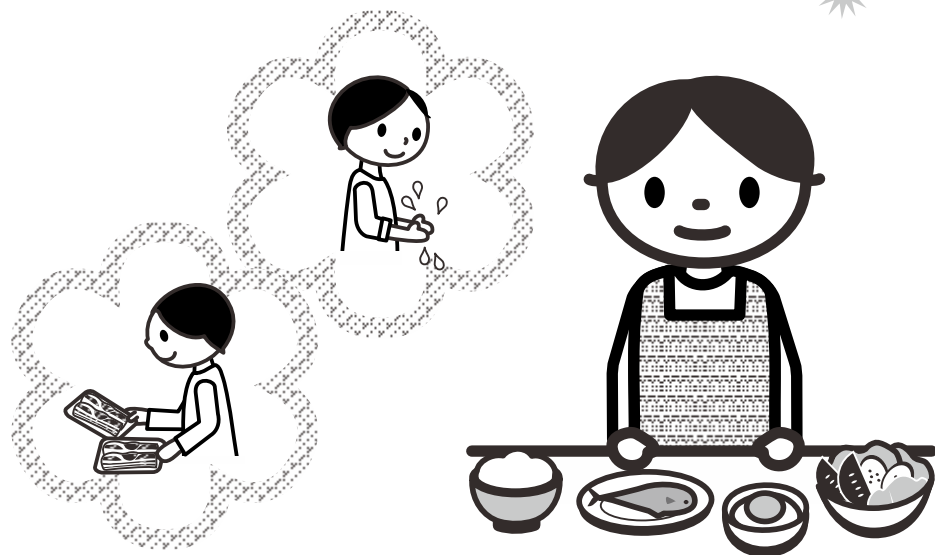


食中毒



食中毒とは？

原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって起こります。



症状でなすか？
多くの場合、嘔吐・腹痛・下痢といった胃腸炎のほか、風邪のような頭痛・発熱があり、まれに腎臓障害や呼吸麻痺などで死亡に至るケースもあります。

体力がない方、抵抗力が弱い方、乳幼児や高齢の方は、重症化する傾向があり注意が必要です。

重症化する？

宣言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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



原因となるものは？

食中毒はさまざまな原因物質によって1年中発生しています。

原因となる物質によって、細菌性食中毒・ウイルス性食中毒・自然毒性食中毒・化学性食中毒・その他の食中毒に分類されています。

<h3>細菌</h3> <p>食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸にも存在しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■サルモネラ …生肉・生卵 ■カンピロバクター …生肉 ■ウエルシュ菌 …煮込み料理(カレーなどの大量調理) ■腸炎ピブリオ …生魚 ■腸管出血性大腸菌(O157など) …生肉 ■黄色ブドウ球菌 …素手で扱う食品(おにぎりなど) ■ボツリヌス菌 …加熱不十分で密封した食品 ■セレウス菌 …常温保存の米飯・麺 	<h3>ウイルス</h3> <p>ウイルスは食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ノロウイルス …二枚貝・弁当・パン ■A型肝炎ウイルス …二枚貝・魚介類・飲料水 ■E型肝炎ウイルス …生肉など <p>また、感染者の手指からドアノブなどにウイルスが付着し、「感染症」として人から人へ広まるケースもあります。</p>	
<h3>自然毒</h3> <p>植物・動物には有毒な物質を含むものがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> …キノコ・ジャガイモの芽・青梅・スイセン・フグ・巻貝など 	<h3>化学物質</h3> <p>ヒスタミン …マグロ・サバ・サンマ</p> <p>銅 …鍋・水筒など</p>	<h3>原虫/寄生虫</h3> <p>クリプトスポリジウム …飲料水 アニサキス …刺身 クドア …ヒラメ刺身 サルコシステイス …馬刺しなど</p>

食中毒の原因として最も多いのは細菌やウイルスによるものです。



厚生労働省 平成30年(2018年)食中毒発生状況より

細菌が原因となる食中毒は気温が高く細菌が育ちやすい夏季に多く発生しています

ウイルスが原因となる食中毒は気温が低く乾燥している冬季に多く発生しています

ただし、実際に起こっている食中毒の発生数は正確にはわかっていません。

疑わしい症状があっても、必ずしも病院へ行くとは限らず、保健所への報告がないケースもあります。

どんな所に食中毒の危険性が？

食中毒の発生場所は飲食店が最も多く報告されていますが、外食だけに限らず、家庭の中での発生も多くなっています。

食中毒の発生場所



発生のリスクが高い食品

細菌やウイルスは目に見えませんが、身の周りの至る所に存在している可能性があります。

- 生もの・加熱が十分でない
 - 刺身・寿司
 - 生肉料理・焼肉
 - 二枚貝(牡蠣など)
- 調理後、時間が経っている
 - 弁当・おにぎり
 - カレー
- 常温で保存している
 - 米飯・炒飯
- 低温や高食塩濃度に強い菌も存在します
 - 乳製品・食肉加工品
- 殺菌されていない
 - 井戸水・湧き水
- 飲み残し・食べ残し
 - ペットボトル飲料
 - 箸をつけたおかず
- 野生動物の肉
 - ジビエ料理
- 味・におい・色は変化するとはいりません

食品名称やイラストは一例です。

食中毒を防ぐには

【食中毒予防の原則】とは

原因菌やウイルスを

- つけない・持ち込まない
- 増やさない・ひろげない
- やっつける

すぐに行える
ことから
はじめよう

手の洗い方

爪は短く切りましょう。
時計や指輪を外しておきましょう。

こまめに洗いましょう

- ✓生の肉、魚、卵を取り扱った後
- ✓食事の前
- ✓外出から帰宅した時
- ✓トイレの後
- ✓おむつ交換の後
- ✓動物に触れた後
- ✓ガーデニング作業の後



⑦流水でよく洗い流す

⑧自分専用のタオル、またはペーパータオルで拭き、乾かす

家庭での食中毒予防

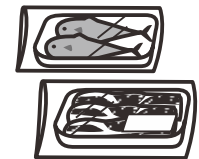
「食材を用意する時、調理する時、食べる時」の
少しの心掛けで、家庭での食中毒を防ぐことが可能です。

食材を用意する時

買う

産地・品質・鮮度を
見極める

見極め



つかない

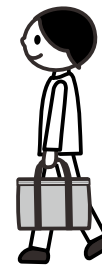
消費期限をチェック

鮮度が落ちた魚介類は
加熱でも分解できない
ヒスタミンが発生しやすい



肉や魚はそれぞれ分けて
2重包装にしてドリップ
(肉や魚から出る液体)が
他の食材につくのを防ぐ

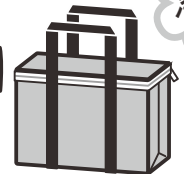
生の肉や魚を
購入したら
寄り道をせず
まっすぐ帰る



気温が高い時や
帰宅に時間か
かる時は
保冷剤+
保冷バッグを使う



冷蔵



保存
する

要冷蔵・要冷凍の食材は
帰宅後すぐに冷蔵庫・
冷凍庫に入れる

庫内の温度上昇を防ぐ

●詰め過ぎに注意
(7割程度を
限度に)

冷蔵



●扉の開け閉めは
最小限に

冷凍

つかない

生肉・魚はドリップが
漏れていないかチェック
→棚の下段に入れる

調理する時



調理の準備をする前に
ハンドソープや石けんで
手をよく洗う



清潔なふきんや調理器具
を使い、使用後は消毒する

ふきん・タオル・食器用スポンジ・
まな板・包丁・菜箸・トングほか

●煮沸
1分以上、煮沸する

●消毒液

塩素系漂白剤を指定濃度に
希釈して浸し、10分程度
漬け置きして流水でよくすすぐ

※ 耐熱温度や素材などを確認し、
適した方法で消毒しましょう。

準備の途中で
手をこまめに洗う

●生肉・生魚・卵を触った後

※ 井戸水を使用している場合は、殺菌されて
いないため、水質に注意しましょう。

※ 傷のある手で調理する時は
ゴム手袋などをしましょう。



調理場は殺菌消毒する

調理台・シンク・
冷蔵庫や食品収納庫の取っ手ほか

消毒

生野菜と肉・魚料理がある場合は
生野菜の料理を先に作る

つけ
ない



1 野菜は根を切り
流水でよく洗う

2 魚をシンクで洗う時は
水滴が周囲にはねない
ように注意

包丁やまな板は
用途別に分けて使う

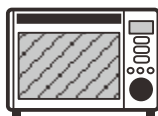
●肉・魚 ●野菜 ●果物



生ごみは
決まった所に
捨てる

室温に長時間
置いたままにしない

冷凍の肉や魚は冷蔵庫で解凍
またはレンジで解凍する



加熱調理は中心部が
90℃以上で90秒以上

十分な
加熱

レンジ調理は加熱ムラを
なくすため、途中でかき混ぜる

真空包装や瓶詰は
容器の変化や
においをチェック

見極め



食べる時

食べる

食事前に必ず
手をよく洗う



洗浄

長時間室温で
放置しない

料理ができたら
なるべく2時間
以内に食べる

焼肉を食べる箸は
生肉用と分ける

●生肉を焼く時



●食べる時



すぐに食べない場合は
冷蔵庫に保管する

冷蔵

生卵の料理は
その場で食べ、
保管はしない



温め直す時は
十分に加熱する

十分な
加熱

清潔な食器を
使う



残った時

食べかけのまま
室温で放置しない

ご飯は1食分ずつ
ラップで包んで
冷凍保存する



冷凍

時間が経ち過ぎて
いたり、少しでも
怪しいと感じたものは
思い切って捨てる



見極め

災害時にも注意が必要です！

災害時は水や衛生用品が不足するため衛生状態を確保するのが難しく、
過去には避難所の炊き出しでの食中毒も発生しています。

ウェットティッシュや消毒用アルコール、飲み水や常温保存可能食品などを
日頃から準備しておく、非常時の食中毒を予防する備えにもなります。