



保健福祉 センターだより



食中毒予防のポイント

●食中毒とは？

「食中毒」は、主に細菌に汚染された食品を食べることによって起こります。症状は「腹痛・下痢・嘔吐」などが中心ですが、時に「高熱」や「血便」を伴うこともあります。

また、子どもやお年寄り、体力が弱っている人などでは、重症化して生命にかかわることもあります。食中毒を軽く考えないことが大切です。

●食中毒菌の特徴は？

食中毒の原因となる細菌には、2つの特徴があります。

○色、味を変えず、においもつけない

食品中で食中毒菌が増えても、気がつかずに体の中に取り込んでしまいます。

○高温多湿の環境で増殖する
特に25℃以上、湿度70%以上になると活発に活動し、増殖します。



●家庭での注意① —— 洗う ——

手 ●

○調理前、調理中

石鹸を使って指と指の間や指先もよく洗う。

食材 ●

○洗う順番も大切

生で食べる野菜を先に洗い、次に魚などを洗う。

調理器具 ●

○包丁、まな板

食材を変えるたびに洗剤で洗う。

○スポンジ、ふきん、流し台

・調理が終わったら、洗剤で洗い乾燥させておく。

・食材を変えるたびに洗剤で洗う。



●家庭での注意② —— 加熱 ——

肉類 ●

○75℃で1分以上加熱する。

○家庭では、途中で切って肉眼で確かめることも必要。

卵 ●

○賞味期限を少しでも過ぎたら、半熟などで食べずにしっかり加熱調理する。

野菜 ●

○洗にくいものや、鮮度が落ちたものは、生で食べずに加熱調理する。

