

# 食中毒への対策

食事からの感染のリスクを少なくするためにできることを知っておきましょう。

【安全な調理のための5つのカギ】（WHOより、[www.who.int/foodsafety](http://www.who.int/foodsafety)）

## ① 清潔に保つ

- ・食べ物を扱うときは、こまめに手を洗いましょう。  
調理の前  
調理中にトイレに行ったり鼻をかんだりしたあと  
生の肉や魚・卵などを扱う前と後
- ・調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて乾かし、清潔に保管しましょう。



## ② 生の食品と加熱済み食品を分ける

- ・生の肉・魚介類とほかの食材は分けて保存しましょう。
- ・包丁やまな板も分けて使いましょう。



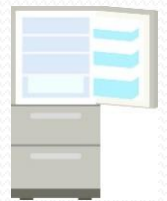
## ③ よく加熱する

- ・食品の中心にまで火が通るように、十分に加熱しましょう（70℃以上）。



## ④ 安全な温度に保つ

- ・調理後は室温で放置せず、2時間以内を目安にすみやかに食べましょう。
- ・すぐに食べられない場合は、あら熱をとって冷凍するか、冷蔵庫に入れて24時間以内に食べきりましょう。



## ⑤ 安全な水と原材料を使う

- ・果物や野菜はよく洗って使いましょう。



## 下痢や嘔吐があるときは

- ・脱水を起こしやすくなります。すこしずつでもよいので水分の摂取に努めましょう。
- ・経口補水液（OS-1®など）が効果的です。
- ・腹痛・発熱があるとき、水分の摂取も難しいときは、かかりつけ医療機関へ受診を相談してください。

## ご家族に下痢や嘔吐があるときは

- ・症状のある方と離れて過ごし、タオルや食器を共有しないようにしましょう。
- ・トイレ掃除や汚物を扱う時は、マスク・使い捨て手袋を使用し、石鹸と流水でよく手を洗いましょう。

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日



# 食中毒の原因となる 細菌・ウイルスと予防法

病原微生物	特徴	主な原因食品	予防法
腸炎ビブリオ	塩分3%前後で発育 真水・酸・寒さに弱い	魚介類	真水でよく洗う 短時間でも冷蔵庫で保管
サルモネラ菌	動物の体内に常在 川・湖にも広くいる	肉・卵・乳	中心まで加熱する (中心温度75℃以上、 1分以上)
病原性大腸菌 (O-157など)	汚染された水や 調理者の手から付着	あらゆる食品	手と食品をよく洗う 中心まで加熱する (中心温度75℃以上、 1分以上)
カンピロバクター	動物の体内に常在	肉・乳	肉とほかの食品を 別々に保存 中心まで加熱する (中心温度65℃以上、 1分以上)
ブドウ球菌	人や動物の皮膚に常在、 調理者の手から汚染	おにぎり 弁当・和菓子	素手で食品を握らない 化膿傷があるときは 調理をしない
ウエルシュ菌	動物の体内や 土壌・下水に常在 酸素がなくても増殖	煮込み料理 (カレー、煮魚)	調理後はすぐに食べる 10℃以下または 55℃以上で保存する
ノロウイルス	秋～冬に流行、 調理者の手から汚染	カキなどの 二枚貝	調理の前に手を洗う 中心まで加熱する (中心温度85℃以上、 1分以上)