

# 夏の食中毒にご注意！

これからの時期は、高温多湿が続く細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」を意識して、食中毒を予防しましょう！

## こんな症状のときは要注意！

次のような症状が出たら、食中毒の恐れがあります。我慢せず、**医療機関を受診**しましょう！

- ✓ 激しい腹痛（特に上腹部）
- ✓ 下痢・嘔吐
- ✓ 発熱（37℃～40℃）

## 夏の主な原因細菌と食材

- ✓ カンピロバクター（鶏肉など）
- ✓ サルモネラ（鶏卵など）
- ✓ 黄色ブドウ球菌（おにぎりなど）
- ✓ 腸管出血性大腸菌（牛肉など）
- ✓ 腸炎ビブリオ（魚介類など）

## 食中毒予防のポイント

### 細菌をつけない

感染源となる手や食品を、他の食品と接触させないようにしましょう！

- ✓ 調理前後には、しっかりと手洗いをする。
- ✓ まな板・包丁などは、野菜用、魚用、肉用など食材ごとに使い分ける。
- ✓ 調理器具の使用後は、洗剤でよく洗い、最後は熱湯で消毒する。
- ✓ 布巾・タオルなどは頻りに清潔なものと交換する。
- ✓ 魚介類や肉などは、他の食品と接触しないようにビニール袋やラップ、密閉容器などを活用する。



### 細菌をやっつける

細菌が生育できない環境をつくりましょう！

- ✓ 加熱調理をする場合には、しっかりと熱を通す（75℃以上 1分間以上）。



### 細菌を増やさない

細菌の繁殖しやすい温度状態をつくらないように、冷蔵庫を上手に活用しましょう！

- ✓ 調理の直前まで冷蔵庫に保管する。
- ✓ 冷蔵庫内の食品の保存量は容量の7割までにする。
- ✓ 冷蔵庫の開閉回数をできるだけ少なくする。
- ✓ 魚介類や肉類の冷凍品は冷蔵庫内で解凍する。  
（急ぐ場合には電子レンジを使用するか流水中で解凍する。）



### 場面ごとのポイント

【購入するとき】

- ✓ 賞味期限・消費期限を確認する。
- ✓ 生ものは最後に購入する。
- ✓ 食べる分だけ購入し、残さない。

【食べるとき】

- ✓ 生ものは冷蔵庫から出したらできるだけはやく食べる。

【調理するとき】

- ✓ 調理前の魚や貝類は水道水で十分洗淨する。
- ✓ 魚のえらやうろこ、内臓などはしっかり除去し、除去した後も流水で十分洗淨する。

**食中毒の予防には、手洗いが大切です！**

**「手洗いの手順」などを添付のPDFで確認しましょう！**