



食中毒に気をつけよう

気温が高くなる夏場は、細菌（O157やサルモネラなど）による食中毒に注意!!

◆ 買物
生鮮食品は最後に購入する
持ち帰る際に保冷剤や氷を使う
買物後は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまう

◆ 冷蔵庫の温度管理
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定
多くの細菌は10℃以下で繁殖速度が遅くなり、冷凍で繁殖停止
冷蔵庫はスペースを作る。3割以上開け、冷気を循環させる

10℃以下
詰め込み 済はダメ

食中毒予防 調理のポイント

- ◇ 清潔に 手洗い・調理器具・キッチン回り
- ◇ 食材洗い
 - 野菜は流水で洗う
 - 肉は洗わない(細菌が飛び散り、他の食品に付着する)
- ◇ 切るとき
 - 野菜を肉や魚の前に切る
 - 肉や魚を切ったまな板は、すぐ洗剤で洗うか熱湯やアルコール消毒
- ◇ 加熱
 - 目安として、食品は75℃以上で1分以上加熱
 - ハンバーグなどひき肉料理や牛肉しゃぶ、

熱中症にも注意!!
ペットボトル飲みかけは3~4時間で細菌増殖早めに飲み切ってね。
ビールは水分補給になりません。利尿作用があり飲んだ量以上の水分を尿で排出します。脱水状態になりやすいので注意しましょう。

食品	原因	およその食後時間	症状	備考
鶏・豚・牛 魚介加工品	サルモネラ 属菌	6~78 時間	嘔吐・腹痛・ 下痢(水様・血)・ 発熱 38℃~40℃	十分加熱で死滅 ネズミ、ゴキブリ、ハエなどを介して食品を汚染する場合がありますので駆除する
鶏・豚・牛 野菜	腸管出血性 大腸菌 O-157	2~8 日	下痢(水様・血)・ 激腹痛・嘔吐・ 一過性の熱で 高熱ではない 時に溶血性尿毒症症 候群や脳障害	75℃以上1分以上で死滅 牛などの家畜が保菌している場合があり、これらの糞便に汚染された食肉からの二次汚染により、あらゆる食品が原因となる可能性がある。サラダ等も注意
鶏・ 牛・豚・野菜	カンピロ バクター菌	1~10 日	腹痛・嘔吐・ 下痢(水様・血)・ 発熱 37~38℃程度 稀に数週間後に ギラン・バレー症候群 (手足・顔面神経の 麻痺、呼吸困難等)	中心部を75℃で1分間以上 細菌性食中毒発生数 ワースト1 市販の鶏肉の半数に付着
魚介類 さしみ・寿司	腸炎 ビブリオ菌	12時間 前後 (2~24 時間)	激腹痛・下痢(水様・ 粘性・血)・嘔吐 発熱 37~40℃	4℃以下の冷蔵庫で増殖抑制 水道水で増殖できないので洗う 加熱(60℃10分以上)で死滅
生ハムの非加熱 食肉加工品・ スモークサーモン等 の魚介類加工品 ナチュラルチーズ等 の乳製品 コールスローサラダ	リステリア 菌	3~4 週間 (24時間 未満~の ことも)	発熱 38~39℃ 嘔吐・筋肉痛等 インフルエンザ様症状 リステリア症 (敗血症、髄膜炎、 中枢神経系症状など 引き起こすことも)	熱により死滅 4℃以下の冷蔵庫でも開封後 5日を超えるとリスクが上昇 12%食塩濃度下でも増殖
肉・魚介・ 野菜 カレー・スープ	ウェルシュ 菌	6~18 時間	腹痛、下痢が主で 特に下腹部が張る	耐熱性の芽胞を作る 嫌気性菌 冷蔵し十分に再加熱する
握り飯・ 練り製品	黄色 ブドウ球菌	1~3 時間	嘔吐・腹痛・下痢	耐熱性毒素(エンテロトキシン) 産生
アジ・いか・ かつお・さば・ 鮭等	アニサキス (寄生虫)	数時間~ 十数時間 後	みぞおち又は 下腹部の激痛、 悪心、嘔吐、下痢 アレルギー症状	新鮮な魚、酢や塩にも強い 目視で確認: 2~3cm×0.5~1mm 白色少し太い糸状 冷凍 -20℃で24時間以上 加熱 70℃以上、 又は60℃なら1分

2日目以降の
カレーは
要注意!