

## 食中毒の原因と特徴

### サルモネラ菌

原因：十分に加熱していない卵・肉・魚  
(生卵、レバ刺しなど)

特徴：乾燥に強く、熱に弱い



### カンピロバクター

原因：十分に加熱されていない肉  
(特に鶏肉)、飲料水、生野菜

特徴：乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅する



### 腸炎ビブリオ菌

原因：生の魚や貝などの魚介類  
(刺身、寿司など)

特徴：真水や熱に弱い



### 腸管出血性大腸炎 (O157など)

原因：十分に加熱されていない肉や生野菜

特徴：重症化すると命の危険があるが、  
十分に加熱すれば予防できる

### 黄色ブドウ球菌

原因：加熱した後に手で触れる食べ物 (おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなど)

特徴：人の皮膚、鼻や口の中にある菌傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなる

※一度、毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防げない

問健康推進課保健係

## Kids わんぱくキッズ (若草保育所) ~おおきになったら~



ごとう  
みうちゃん

アンパンマン



よしだ  
りゅうせいくん

仮面ライダー



## Everyone's infirmary

みんなの保健室

### 食中毒に気をつけましょう!

気温が上昇してくる季節、気をつけたいのが食中毒です。  
食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの視点で予防しましょう。

#### つけない

- 買った肉や魚は、汁がもれて他の食品につくことを防ぐためにそれぞれ分けて包みましょう。
- 食品の下準備や調理、食事の前には必ず手を洗いましょう。
- タオルやふきは清潔なものを使いましょう。



#### ふやさない



- 食品はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫はパンパンに詰め込まず、7割くらいの使用を心がけましょう。  
※冷気のみたまりやすい下段や、冷気の吹き出し口近くは、冷えやすい傾向にあります。
- 長時間の室温での放置に気をつけましょう。涼しいと思って玄関や戸棚に置いておくのは危険な季節です。
- ゴミはこまめに捨て、ゴミ箱で食中毒菌が増殖するのを防ぎましょう。

#### やっつける

- 加熱調理をしましょう。食品の中心部の温度が75℃以上で1分以上の加熱が目安です。
- 電子レンジを使うときは、均一に加熱されるよう気をつけましょう。(ターンテーブルを使う・食品を中心に置くなど)
- 調理器具はよく洗って乾燥しましょう。



#### 特にこんな日は注意!

- 最高気温が28℃以上と予想される場合
- 前2日間とも最低気温が20℃以上で、湿度が85%以上の場合
- 前2日間とも平均気温が23℃以上で、湿度が85%以上の場合



暑い日は、熱中症にも注意が必要です。  
気温の高い時間帯を避けて行動したり、涼しい服装や帽子を活用しましょう。  
また、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給も大切です。