



気温の上昇とともに、
増加中

食中毒にご注意ください

つけない

手を洗う
調理器具を分ける
食材をよく洗う

ふやさない

適切な**温度管理**
(低温管理)

冷蔵：10℃以下 冷凍：-15℃以下

やっつける

十分な加熱
(中心部の温度を上げる)

夏場に注意すべき食中毒

参考資料：家庭での食中毒予防！厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuuhin/syokuchu/01_00008.html

原因菌名		感染源と感染経路	潜伏期間と症状
(黄色) ブドウ球菌		調理者の手指などの皮膚に いる常在菌や 汚染した手、調理器具など	下痢、嘔吐、胃痛 30分～6時間で発現 毒素産生性のため、 トキシンショックの可能性
サルモネラ属菌		鶏卵、牛や豚などの生肉 生卵の喫食や 接触後の手洗い不足	発熱、下痢、嘔吐 6～72時間で発現
カンピロ バクター		鶏（牛や豚）の生肉 タタキ等の肉の生食 が要因	発熱、頭痛、腹痛、下痢、 嘔吐、筋肉痛、倦怠感 1～7日で発現
ウェルシュ菌		牛、鶏、魚が保菌 カレーやシチュー、スープなど 粘度の高い煮込み料理	腹痛、下痢 6～18時間で発現 100℃で6時間でも死滅しない
アニサキス 寄生虫（線虫）の一種長 さ2～3cm、白色の糸の ように見える 目視可		サバ、カツオ、イワシ、サケ マグロ、イカなどの魚介類に 寄生。寄生した魚介類が死亡し時間が 経過すると内臓から筋肉に移動する	◆ 急性胃アニサキス症 12時間以内：心窩部激痛、吐気、嘔吐 ◆ 急性腸アニサキス症 十数時間以降：下腹部激痛

食中毒も発症までに潜伏期間がある
ものがあるので、
症状出現時は、10日程度の
喫食状況を振り返りましょう。
受診時に、海外渡航歴とともに、
医師に伝えてください。

ワンポイント
アドバイス

- マイバックも洗いましょう
- 常温保存は避けましょう
- 自然解凍は避け、電子レンジなどを使用しましょう
- 適量を作り、調理後なるべく早く食べましょう
- 宅配、持ち帰り弁当なども注意しましょう

