



食中毒に 気をつけよう!

 食中毒予防の3原則

梅雨から夏にかけては、食中毒に
注意が必要な季節です



暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒
となる細菌の増殖が活発になるため、
食中毒が発生
しやすくなります



① 付けない 手と調理器具は いつも清潔に	② 増やさない 食品は素早く調理、 早めに食べる	③ やっつける 中までしっかり 加熱殺菌
せっけんなどで しっかり 手洗い 食品ごとに区別して 保管・調理 包丁、まな板、ふきん などの殺菌	調理中の食品、残り物を 放置しない 10℃以下で冷蔵、 15℃以下で冷凍	中心部を75℃で1分以上 加熱する 電子レンジでは均一に 加熱する

厚生労働省「家庭での食中毒予防」の資料を基に作成

ウェザーニュース

夏場に注意すべき食中毒

アニサキス（寄生虫）



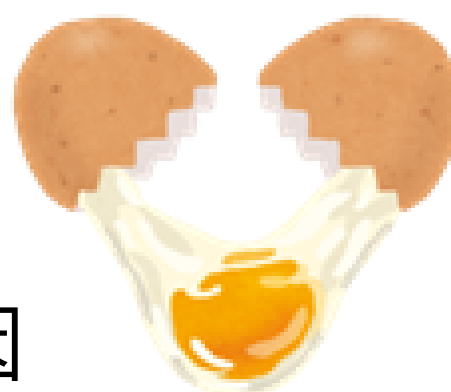
赤身魚(アジ、サバ)
の刺身や寿司で多く発生

家庭での生食や加熱不足が原因

症状・特徴

胃腸症状・激しい腹痛
1～数時間(特に食後2～8時間)

サルモネラ菌



鶏卵・牛や豚の生肉加
生卵の喫食や接触後の
手洗い不足

症状・特徴

発熱・下痢・嘔吐など
6～7 2時間で発現

カンピロバクター



生焼けの鶏肉
(焼き鳥、鳥刺し)、
加熱不足の牛肉

潜伏期間が2～5日と長い

症状・特徴

発熱・頭痛・腹痛・下痢・嘔吐・
倦怠感など。1～7日で発現

ウェルシュ菌



大量に調理したカレーや
シチュー、スープなど

熱に強く、冷める過程で増殖

症状・特徴

腹痛・下痢・微熱
6～18時間で発現

100℃6時間でも死滅しない