

食中毒に注意!!!

食中毒予防の

3

原則

則

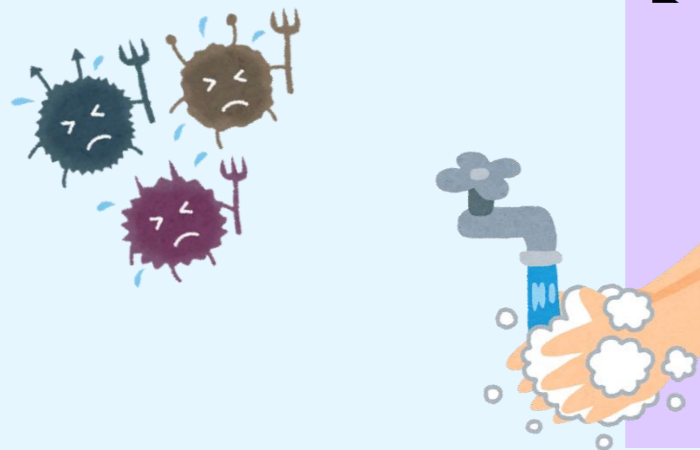
① つけない

【手を洗う】

- ・調理前
- ・生の肉、魚、卵を取り扱う前後
- ・調理中のトイレや鼻をかんだ後
- ・動物を触った後

【分ける】

- ・肉、魚、野菜の調理具
- ・生の肉と焼けた肉をつかむ箸



② ふやさない

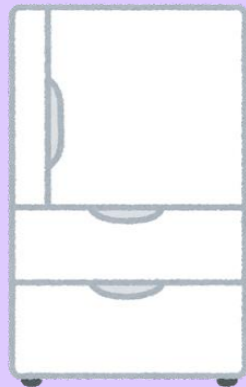
【低温保存】

-10℃ 以下

細菌の増殖がゆっくり
※細菌はゆっくりと増加するため、
早めに食べきる

-15℃ 以下

細菌の増殖が停止



③ やっつける

【加熱処理】

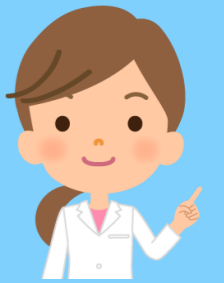
- ・食材の中心部を75℃で1分以上
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理道具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌



細菌別食中毒の特徴と予防方法①

加熱する

食中毒予防には、
よく加熱することが基本です！



【腸炎ピフリオ】

主な発生源：



魚介類（刺身）

潜伏期間：8～24時間

症 状：腹痛、水様下痢 発熱、嘔吐

予 防 法：加熱

刺身は真水で洗浄し、冷蔵庫保管

【サルモネラ属菌】

主な発生源：

鶏肉



鶏卵

潜伏期間：6～72時間

症 状：激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐

予 防 法：75℃、1分間以上加熱

【カンピロバクター】

主な発生源：



鶏肉

どんなに新鮮であっても
食中毒菌を有している場合
があるため要注意！！

潜伏期間：1～7日

症 状：発熱・頭痛、腹痛、下痢

「ギラン・バレー症候群」を発症
することも

予 防 法：75℃、1分間以上加熱

【腸管出血性大腸菌（O-157等）】

主な発生源：

牛肉



井戸水

サラダ



レバ刺し

潜伏期間：3～8日

症 状：激しい腹痛、血便

予 防 法：75℃、1分間以上加熱

サラダなどの生野菜はよく洗う

※レバ刺し等の生肉はどんなに新鮮であっても食中毒菌を
有していることがあるため、できるだけ避けましょう。

細菌性食中毒
の原因菌ではNO.1

命に関わる
ことも有り！！



細菌別食中毒の特徴と予防方法②

適切な保存温度で

【セレウス菌】

嘔吐型

主な発生源：ピラフなどの米飯



潜伏期間：30分～6時間

症状：吐き気、嘔吐

予防法：8℃以下、または
55℃以上で保存

下痢型

主な発生源：お弁当



潜伏期間：8～16時間

症状：下痢、腹痛

予防法：8℃以下、または
55℃以上で保存

【ウェルシュ菌】

主な発生源：カレー、シチューな
どの煮込み料理



潜伏期間：6～18時間

症状：下痢、腹痛

予防法：調理後、小分けして速やかに
10℃以下、または55℃以上で保存。

化膿した傷がある場合は
調理は避けて

【黄色ブドウ球菌】

主な発生源：傷のある素手で握ったおにぎり



潜伏期間：1～3時間

症状：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

予防法：化膿創のある人の調理従事を避ける

膨張した缶詰やパックは
廃棄

【ボツリヌス菌】

主な発生源：



真空パック



潜伏期間：8～36時間

症状：吐き気、嘔吐、筋力低下、神経症状

予防法：膨張した缶詰や真空パック商品は
食べずに廃棄