

夏の食中毒予防期間

6月1日～
9月30日



食中毒予防の 3原則 守っていますか?

- ✓ つけない!
- ✓ ふやさない!
- ✓ やっつける!

菌を **つけない!**

- ✓ 手洗いを徹底する
- ✓ 加熱しないで食べるものを先に取り扱う
- ✓ 生で食べる野菜はよく洗う
- ✓ 清潔な器具や食器を使う
- ✓ 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は、洗浄し消毒する



菌を **ふやさない!**

- ✓ 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに
冷蔵庫、冷凍庫へ
- ✓ 冷蔵庫の温度は10℃以下に
- ✓ 冷凍庫の温度は-15℃以下に
- ✓ すぐに食べないものは冷蔵庫で保管する

菌を **やっつける**

- ✓ 中心部まで十分に加熱する
(目安は中心部の温度が75℃で1分間以上)



広島県・呉市・福山市 / (一社) 広島県食品衛生協会

食中毒に注意!

～特徴を知って、
予防に役立てましょう～

カンピロバクターによる食中毒

ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、
少量の菌数でも食中毒を発生します

- 症状** ▶ 下痢、腹痛、発熱、嘔吐など（食べてから1～7日で発症）
まれに、感染して数週間後に「ギラン・バレー症候群※」を発症 ※手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等
- 原因食品** ▶ 生食または加熱不十分の鶏肉料理が多い
- 予防方法** ▶ ◎ 中心部まで十分に加熱する（目安は、中心部を75℃で1分間以上）
◎ 食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて、処理・保管する
◎ 食肉を取り扱った後は十分に手を洗う
◎ 調理器具などは使用後に洗浄・消毒する



ウェルシュ菌による食中毒

自然界に広く生息し、毒素を生成する菌で、加
熱に強い芽胞を形成します

- 症状** ▶ 腹痛、下痢など（食べてから6～18時間で発症）
- 原因食品** ▶ カレーやシチューなどの煮込み料理が多い
- 予防方法** ▶ ◎ 前日調理は避け、加熱調理したものはできるだけ早く食べる
◎ 加熱調理済みの食品を保存する際は、小分けして急速に冷却し、
10℃以下で保存する
（ウェルシュ菌芽胞は通常の加熱処理では死滅しないため、加熱調理済みの
食品であっても菌をふやさないようにしましょう）
◎ 保存していた調理済み食品を食べる際には、かき混ぜながら中心部まで十分に再加熱する



アニサキスによる食中毒

アニサキス幼虫が寄生する魚介類を生で食べ
ることで発症します

- 症状** ▶ 急性胃アニサキス症（食後数時間後～十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐）
急性腸アニサキス症（食後十数時間後～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状）
- 原因食品** ▶ サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類
- 予防方法** ▶ ◎ まずは鮮度を徹底し、目視で確認する
・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く（アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡すると、内臓から筋肉部位に移動するため、速やかに内臓を取り除きましょう）
・魚の内臓を生で食べない
・調理の際には目視で確認してアニサキス幼虫を除去する
◎ 冷凍または加熱する
・-20℃で24時間以上冷凍する
・70℃以上で加熱、または60℃で1分間以上加熱する



提供：東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびでは死滅しません