

実践  
しよう!!

# 食中毒予防の 3・原・則



ねりま食品衛生だより第45号 平成25年6月15日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

ジメジメしたこの時期、心配なものと言えば食中毒。食中毒予防の3原則『細菌やウイルスを  
つけない・増やさない・やっつける』をしっかりと実践し食中毒からからだを守りましょう!

1

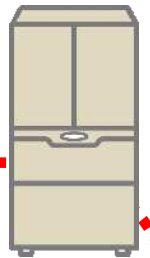
細菌・ウイルスを  
つけない



- ★手をよく洗いましょう!  
トイレの後、料理の前、生ものや汚れ物を触った後...
- ★調理器具を使い分けしましょう!  
まな板は、下処理用(肉・魚など)と  
生野菜用(そのまま食べるもの用)を用意しましょう
- ★保存するときは、包んで保存しましょう!
- ★調理器具の洗浄、消毒をしましょう!  
消毒は、熱湯や漂白剤で

2

細菌を  
増やさない



- ★残りものなどを室温に放置しない!  
必ず冷蔵庫に入れましょう!
- ★調理後は、早めに食べましょう!
- ★自然解凍はしない!  
解凍は、冷蔵庫や電子レンジで!  
※ウイルスは食品中では増えません

3

細菌・ウイルスを  
やっつける



- ★しっかり加熱しましょう!  
から揚げ、ハンバーグなどは中まで  
火が通っているか確かめましょう
- ★再加熱する時も、しっかり加熱!  
温める程度ではダメ。  
電子レンジを使うときは、途中でかきまぜ  
加熱ムラを防ぎましょう。

食品を保存する時は?



冷蔵: 4℃以下、冷凍: -18℃以下  
温かい状態で保存する時: 65℃以上  
\*生食用魚介類は必ず冷蔵(4℃以下)で保存

加熱する時は?

・ノロウイルス 85℃ 1分以上  
・O157など 75℃ 1分以上  
に中心温度がなるよう加熱すると死滅

子どもや高齢者は  
特に危険です！

# お肉の生食、生焼けに注意!!

とりわさ、とり刺しなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足のお肉やレバーを食べたことによる食中毒が発生しています。新鮮なものでも、生のお肉には「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」といった食中毒菌がついていることがあります。

抵抗力の弱い子どもや、高齢者では重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。特に腸管出血性大腸菌では、重篤な合併症として溶血性尿毒症症候群(HUS)（腎機能障害・意識障害など）があり、後遺症が残ったり死亡する場合があります。

**お肉を食べるときは、十分に加熱して食べましょう！**



牛肉や牛レバーは、法律で規格基準が定められました。  
規格基準に合った生食用牛肉は生で食べることができますが、  
牛レバーは生で食べることはできません。



## 生のお肉には主にどんな食中毒菌がついているの？

### 腸管出血性大腸菌

- ・数百個程度の非常に少ない菌数で発症する
- ・熱に弱い（75℃ 1分で死滅）
- ・潜伏期間（感染してから症状が現れるまでの期間）が2～9日と長い（多くは3～5日）
- ・激しい腹痛、水様便（血便になることも）
- ・生肉を触った手や感染者の便を介して感染することもある
- ・逆性石けんやアルコールなどの市販の消毒薬でも容易に死滅

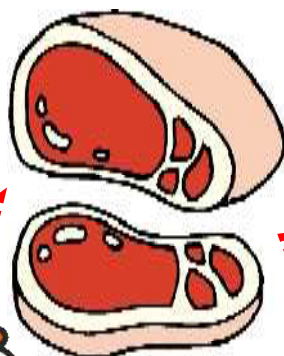


これらの食中毒菌は動物のおなかの中にいるんだよ！  
それが、解体するときにお肉についてくるのだ！



### カンピロバクター

- ・数百個程度で発症
- ・熱に弱い
- ・乾燥に弱い
- ・潜伏期間が2～5日と長い
- ・下痢、腹痛、発熱（38℃前後）
- ・鶏肉に多く、市販の鶏肉の40～60%に付着している



### サルモネラ

- ・熱に弱い
- ・潜伏期間が8～72時間（平均12時間）
- ・腹痛、下痢、発熱（高熱38～40℃）
- ・鶏卵についていることもある。

