

# 食中毒に気を付けよう

## 1. 食中毒とは

細菌やウイルスが付着した食べ物を食することで起こる健康被害。  
嘔吐、下痢、腹痛、発熱、下痢などを引き起こし重症化することもある。  
食中毒の菌が活発になる目安は25°C。→6-9月に発生しやすい



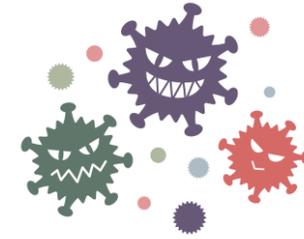
## 2. 食中毒の種類

食中毒の種類	原因	発生時期
細菌性食中毒	0157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など (生肉、魚、貝などの食事から)	5-9月に多い
ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど (牡蠣などの貝類や、感染者の吐物・汚物からの接触感染)	11-3月に多い
化学薬品による中毒	防虫剤、防腐剤など	季節に関係なく発生
自然毒による中毒	フグ、きのこ、野草など	季節に関係なく発生

### 3. 予防方法

①手洗い：消毒薬（アルコール、石鹼）を配備する

ノロウイルスはアルコール無効。塩素系漂白剤を使用。



②十分な加熱：まな板、包丁、ふきん、食器、調理台など清潔に

ブドウ球菌（表皮の常在菌、おにぎりや仕出し弁当で過去発生事例あり）は過熱は無効。

③食材の適切な保管

調理後ただちに提供される食品以外の食品は10°C以下または65°C以上で管理するべき

（厚生労働省 食中毒予防のための衛生管理）

### 4. まとめ

#### 食中毒予防の三原則

予防  
殺菌  
増やさない

