

食中毒予防の3原則

～食中毒を防ぐには!?～

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌などを「ふやさない」、「やっつける（殺菌する）」という3つのことが原則となります。



おあがりス
京都市食の安全安心
啓発キャラクター



つけない

・手を洗いましょう！

手に付着した食中毒の原因菌を食べ物につかないよう、こまめに手洗いをしましょう。また、調理前に手に傷がないか確認しましょう（裏面の黄色ブドウ球菌の項目を参照）。

なお、手洗いと共に、直接食品に触れないよう手袋の着用も御検討ください。

→手洗いをするポイント

- ・調理をする前
- ・肉、魚、卵などを扱う前後
- ・トイレに行った後
- ・盛り付けをする前

・調理器具は清潔に！

まな板、包丁、ふきんなどの調理器具は使用の都度、洗浄、消毒し、よく乾燥させましょう。肉用、魚用、野菜用など、食材により使い分け、二次汚染を防ぐようにしましょう。

ふやさない

・冷蔵庫等で保存しましょう！

食べ物に付着した細菌やウイルスを増やさないためには、低温で保存することが重要です。

→原材料、製品等の保存温度

- ・食肉、食肉製品 …… 10°C以下
- ・殻付卵 …… 10°C以下
- ・生鮮果実、野菜 …… 10°C前後
- ・生鮮魚介類 …… 5°C以下
- ・冷凍食品 …… -15°C以下



★冷蔵庫の詰めすぎは、やめましょう。

★冷蔵庫に入れても、ゆっくりと増殖する細菌やウイルスもあります。冷蔵庫を過信せずに、調理後は早めに提供することが大事です。

やっつける

・加熱しましょう！

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、食材は加熱しましょう。特に、肉料理は食材の中心まで十分に加熱することが大事です。「食材の中心部の温度が75°Cで1分間以上」を目安に加熱するようにしましょう。
- ・調理器具についても、細菌やウイルスが付着している可能性があります。特に、肉や魚、卵などをを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。
- ・大量に調理する場合は、中心部まで火が通るようよく混ぜて加熱しましょう。

※ノロウイルスは、85°C～90°Cで90秒以上の加熱が必要です。



手洗いの方法



主要な食中毒の原因菌の特徴



ノロウイルス

- 主症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛及び発熱 ●潜伏期間は 24~48 時間
- わずかな量のウイルスでも感染するといわれており、感染した調理従事者の手を介して、食品を汚染することが多い。ヒトからヒトへの感染も多数みられる。また、アルコール系消毒は効きにくく、塩素系消毒が有効である。



カンピロバクター

- 主症状は腹痛、下痢、頭痛、発熱及びおう吐 ●潜伏期間は 2~5 日
- カンピロバクター菌に汚染された鶏肉を生又は加熱不十分な状態で食べたことが食中毒の主な原因となっている。少ない菌量でも食中毒になる。また、肉が新鮮でも菌量が少ないと限らないので、十分加熱する必要がある。



黄色ブドウ球菌

- 主症状は吐き気、おう吐及び腹痛 ●潜伏時間は30分~6時間(平均3時間)
- 人の鼻孔や皮膚等に存在し、傷口に多数存在することがある。菌が食品中で増殖するときにつくる毒素(エンテロトキシン)が食中毒の原因となり、毒素は100°C20分の加熱でも分解されない。

※潜伏期間：病原体が体の中に入ってから症状が出るまでの期間

お問合せ先一覧

名 称	電 話	所 在 地
北区, 上京区, 左京区, 東山区担当	746-7211	医療衛生センター 京都市中京区御池通高倉西入 高宮町200番地 千代田生命京都御池ビル 6階
中京区, 下京区担当	746-7212	
山科区, 南区, 伏見区担当	746-7213	
右京区, 西京区担当	746-7214	

詳しくは 京都市 食中毒予防

検索



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収へ!
発行:京都市保健福祉局医療衛生推進室健康安全課
京都市印刷物第314511号 令和元年8月発行