

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「つれない」、食べ物に付着した細菌を「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

つれない



・手を洗いましょう！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、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。

→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的都度、洗浄、消毒し、よく乾燥させましょう。肉用、魚用、野菜用といったように食材により使い分け、二次汚染を防ぐようにしましょう。



やっつける

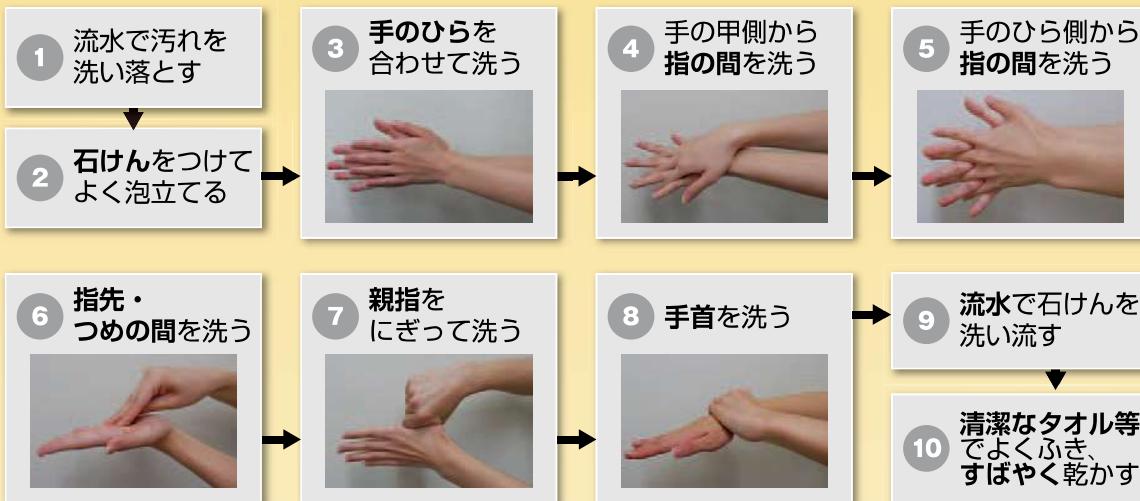
・加熱しましょう！

- ・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。目安は、食材の中心部の温度が75°Cで1分間以上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。
- ・大量調理品に関しては、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



まずは、菌を食材につけないことが大事です。そのため、手洗いをしっかりしよう！



主要な食中毒の病原物質の特徴



ノロウイルス

- 主症状は嘔気、嘔吐、下痢、腹痛及び発熱
- 潜伏期間は 24~48 時間
- 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。



カンピロバクター

- 主症状は腹痛、下痢、頭痛、発熱及び嘔吐
- 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。



サルモネラ

- 主症状は下痢、腹痛、悪寒、発熱及び嘔吐
- 潜伏期間は 12~48 時間
- サルモネラ菌に汚染された卵やその加工品、食肉などを加熱不十分な状態で食べたために、食中毒を起こすことが多い。

※潜伏期間：病原体が体の中に入つてから症状が出るまでの期間

お問い合わせ先 一覧

名 称	電 話	所 在 地
医療衛生センター	北区、上京区、左京区、東山区担当	(075)746-7211
	中京区、下京区担当	(075)746-7212
	山科区、南区、伏見区担当	(075)746-7213
	右京区、西京区担当	(075)746-7214
		 〒604-0835 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

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医療衛生企画課
京都市印刷物 第064248号 令和6年7月発行