

食中毒予防の3原則



おあがりス
京都市食の安全安心
啓発キャラクター

～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。

つけない



・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。



ふやさない

・冷蔵庫等で保存しましょう！

食べ物に付着した菌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℃以下
- ・殻付卵・・・・・・・・10℃以下
- ・生鮮果実、野菜・・・10℃前後
- ・生鮮魚介類・・・・・・5℃以下
- ・冷凍食品・・・・・・・・-15℃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、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せずに、調理後は早めに提供することが大切です。

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切です。目安は、食材の中心部の温度が75℃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℃～90℃で90秒以上の加熱が必要です。

75℃
1分間



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を推進しています。

手洗いの方法



- 1 流水で汚れを洗い落とす
- 2 石けんをつけてよく泡立てる
- 3 手のひらを合わせて洗う
- 4 手の甲側から指の間を洗う
- 5 手のひら側から指の間を洗う
- 6 指先・つめの間を洗う
- 7 親指をにぎって洗う
- 8 手首を洗う
- 9 流水で石けんを洗い流す
- 10 清潔なタオル等でよくふき、すばやく乾かす

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



最後に消毒用アルコールをかけ、手指によくすりこむと効果的だよ。

主要な食中毒の病因物質の特徴



<h3 style="margin: 0;">ノロウイルス</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
<h3 style="margin: 0;">カンピロバクター</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
<h3 style="margin: 0;">サルモネラ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ●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っ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	746-7211	<p>医療衛生センター</p> <p>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</p>
	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	

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収へ!

詳しくは 京都市 食中毒予防

検索



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044463号 令和4年10月発行