

# 食中毒予防の三原則

## 食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける

### つけない (清潔)

基本は、手洗いです！  
調理前はもちろん、  
調理中でもこまめに  
手洗いをしましょう。  
特に生の肉・魚介類  
にふれた後は、石けん  
で手を洗いましょう。



### ふやさない (迅速・冷却)

食品は新鮮な物  
を購入し、帰宅後は  
すぐ冷蔵庫へ入れ  
ましょう。  
できるだけ、早く  
調理しましょう。



※つめこみ注意！  
7割をめやすに。



### やっつける (殺菌・加熱)

多くの細菌やウィル  
スは熱に弱いので、十分  
に加熱しましょう。  
食品の中心部まで火  
が通るようにしましょ  
う。加熱のめやすは  
75℃、1分以上です。

※ただし、ノロウイルスによる  
食中毒予防には、85℃以上で  
90秒以上加熱しましょう。



生肉にご用心

### カンピロバクター

#### ●感染ルート

カンピロバクターは、にわとりをはじめ、  
動物の腸によくいる細菌です。

鶏肉の刺身、中心が生焼けのから揚げ、牛  
レバ刺など、生や十分加熱していない肉類  
を食べたり、生肉を調理したまな板や、手指  
から汚染された食品を食べることで感染しています。

#### ●予防方法

鶏肉の刺身や牛レバ刺などの肉は、食べないようにしましょ  
う。肉の中心部までしっかりと加熱しましょう。加熱のめやす  
は75℃、1分以上。



乳幼児や高齢者は特にご用心

### 腸管出血性大腸菌O157

#### ●感染ルート

O157は、もともと牛などの家畜  
の腸の中にいる細菌です。生の肉や  
生のレバーを食べたり、生の肉の汚染  
を受けたサラダなどで発生しています。

#### ●予防方法

生の肉やレバーを食べないようにしましょ  
う。熱に弱く、加熱  
することでやっつけることができます。加熱のめやすは75℃、  
1分以上。生肉をつかむ箸やトングは使い分けしましょ  
う。



加熱調理しても油断できない

### ウェルシュ菌・セレウス菌

#### ●感染ルート

ウェルシュ菌・セレウス菌は、土壌のほ  
か、人間や動物の腸などによくいる細菌です。  
熱に強い芽胞(植物の種のようなもの)をつく  
り、高温でも生き残り、加熱しても食中毒を起  
こします。カレー・シチューなどを大量に加熱  
調理後に、室内放置し、徐々に温度が下がっていく間に菌が増殖  
し、芽胞から毒素が作り出されます。

#### ●予防方法

加熱調理したら早く食べましょう。  
カレー・シチューなど多く作った時は、小分けにしてすばやく  
冷却し、冷蔵庫に保存しましょう。室内に放置しない。チャー  
ハン・ピラフ・パスタなどの作りおきはやめましょう。



冬に多い食中毒

### ノロウイルス

#### ●感染ルート

「食品から人へ」  
カキなどの二枚貝を加熱しないで  
食べることで感染。  
「人から人へ」

ノロウイルス感染者の便や嘔吐物など、ウイルスに汚染され  
た手や水、調理器具を介して感染。

#### ●予防方法

1に「手洗い」、2に「手洗い」

手洗いが重要です！  
調理前、食事前、トイレの後など手をしっかり洗いましょう！  
しっかりと加熱

中心部までよく加熱しましょう。加熱のめやすは85℃、90秒  
以上。カキなどの二枚貝を生で食べるときは「生食用」を消費期  
限内で食べましょう。

※「生食用」「加熱用」とは、鮮度の違いではありません。出荷前の処理が違います。  
おまちがえなく！

85℃以上  
90秒以上



## 消毒(すべてに共通)

調理後のまな板、包丁、ふきんなど調理器具は、よく洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤などで殺菌消毒し、乾燥しましょう



詳しくは、秋田県生活衛生課(TEL018-860-1593)またはお近くの保健所へおたずねください。

# 正しい手洗い



時計や指輪をはずします。



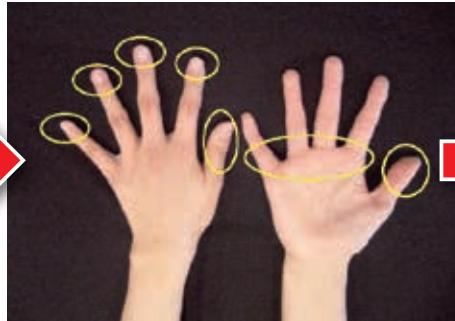
流水で軽く手を洗います。  
流水で手についた汚れを落とすことで石けんが泡立つようになります。



手洗い用の石けんをつけます。



手のひらをあわせ、石けんを十分に泡立てます。



洗い残しの多い「指先」「指の間」「親指」は、特に注意して洗いましょう。



手の甲を、もう片方の手で十分に洗います。  
(5回くらい)



指を組んで、両手の指の間を十分に洗います。  
(5回くらい)



親指全体を包み込むように、親指の付け根部分まで十分に洗います。(5回くらい)



指を立てるようにし、反対の手のひらで、指先を十分に洗います。手を組みかえて、両手を洗いましょう。(5回くらい)



両手の手首を洗います。  
(5回くらい)



泡の中には、たくさんの微生物が含まれています。流水で石けんが残らないように、すすぎ洗いします。(15秒くらい)



ペーパータオルで水気をふき取ります。ペーパータオルをかぶせて蛇口を止めます。タオルの共用はやめましょう。

手の洗い方によって、菌の減り方は大きく違います。正しい手洗いをおぼえておきましょう。