

食中毒の予防は

手洗いから！



倉敷市立市民病院
栄養管理科



食中毒って どんなもの

原因



症状

主に腹痛や下痢、
おう吐など急性
胃腸炎の症状や
めまい、発熱など



対処法

下痢やおう吐などで
失われた水分を補う。

医療機関での手当て
など





細菌発育の 3条件



水分

栄養

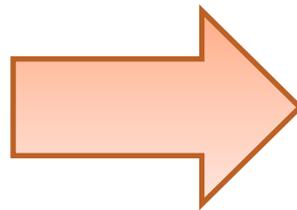
温度



3つがそろって増殖



食品には**栄養分**と
水分が含まれている



温度管理
が大切





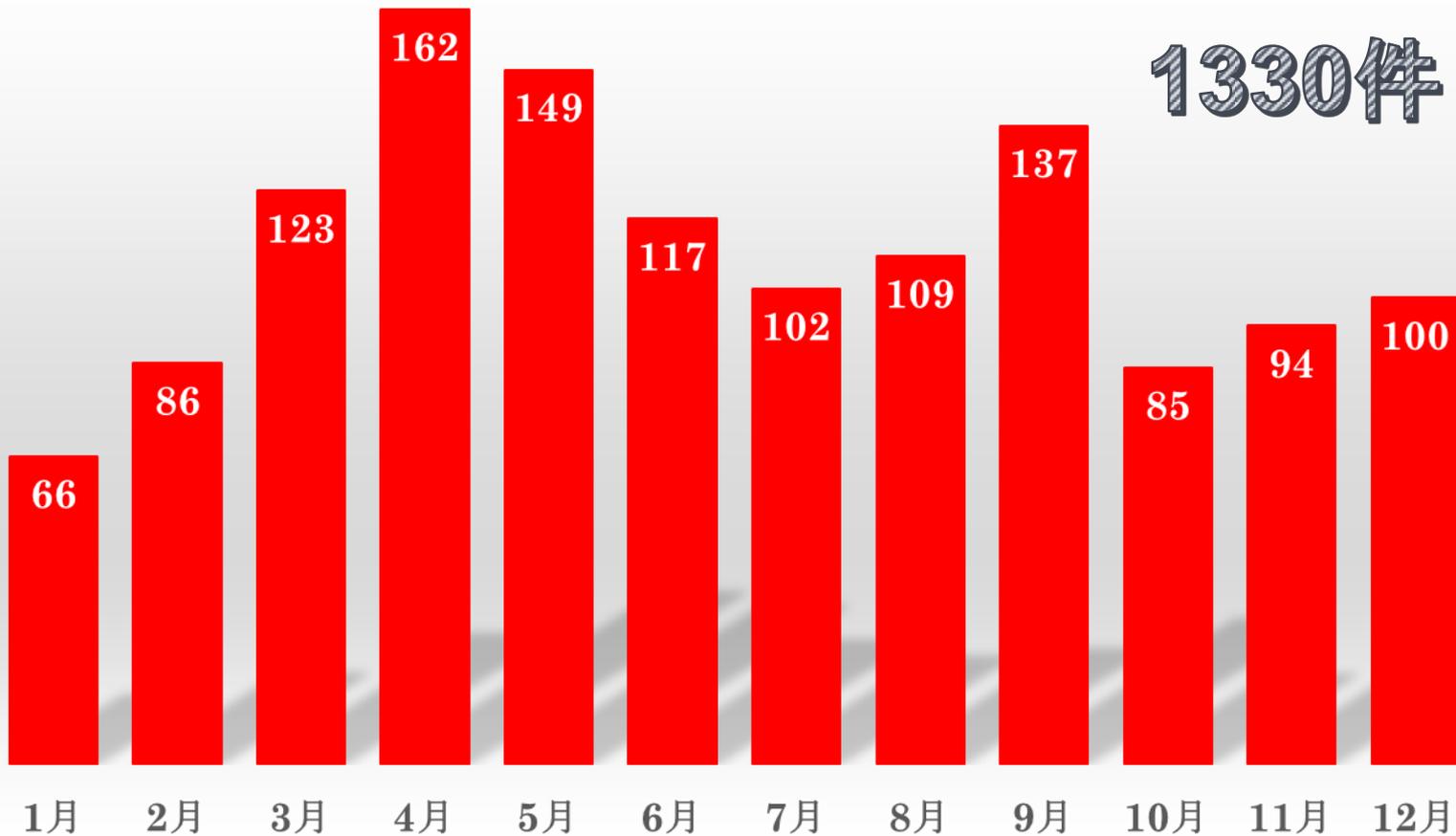
平成30年食中毒発生件数



食中毒は一年中発生しています！

事件数(件)

1330件



(参考：厚生労働省食中毒統計より)



平成30年度の食中毒
発生総数は？



どの県で多い？

どこで発生？

1330件

都道府県別発生状況

- ①東京都 185件
- ②北海道 104件
- ③神奈川県 97件
- ・
- ・
- ・
- ②5岡山県 15件

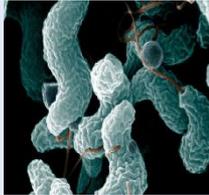
原因施設

- ①飲食店 722件
- ②家庭 163件
- ③販売店 106件
- ・
- ・
- ・

(参考：厚生労働省食中毒統計より)



平成30年度の食中毒 発生の原因は？



原因物質

	(件数)	(患者数)
①アニサキス (寄生虫)	468件	478人
②カンピロバクター	319件	1995人
<u>③ノロウィルス</u>	<u>256件</u>	<u>8475人</u>

・
・
・

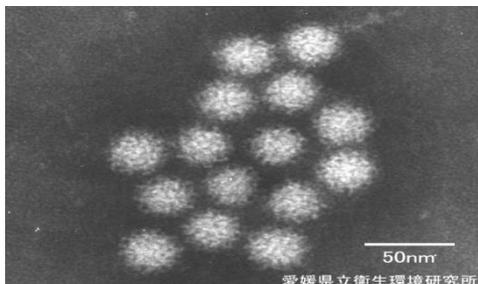


(参考：厚生労働省食中毒統計より)



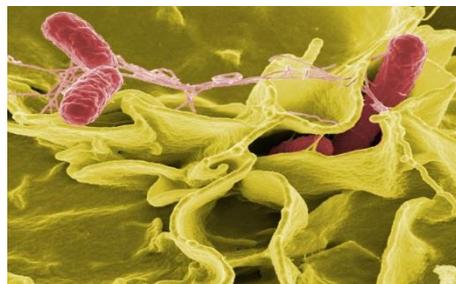
食中毒を起こす微生物・ウイルス

ノロウイルス



人の糞便
かきなどの二枚貝

サルモネラ菌属



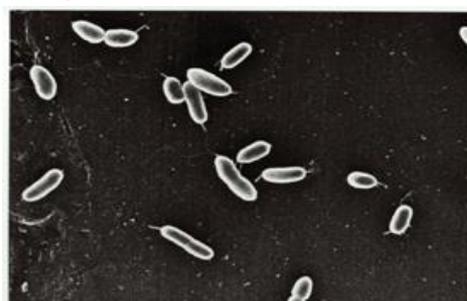
鶏卵 食肉類・加工品
食用の淡水魚

病原大腸菌



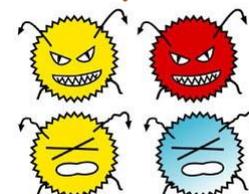
人・動物の糞便
その糞便に汚染された食肉など

腸炎ビブリオ



夏期に沿岸にとれた
魚介類やその加工品

その他にもたくさんの
微生物・ウイルスがいます。





食中毒予防の 6つのポイント

食中毒はレストランや旅館の飲食店
だけで起こるのではありません。

食中毒事故のうち、**家庭内の食事が
原因**で発生したものは飲食店につい
て**2番目**に多い現状です。



ポイント
1

生鮮食品は新鮮なものを 買いましょう



食品の購入

肉・魚は
ビニール袋に
それぞれ分け
て包む



消費期限などの
表示をチェック

寄り道せずになるべく
早く帰る

ポイント
2

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ！

家庭での保存

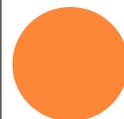
肉・魚・卵を扱う前後は手指を洗う

生ものはビニールに包んで

7割程度の詰め込みにしましょう。

冷蔵庫は
10℃以下

冷凍庫は
-15℃以下





食品の温度と細菌の増殖



ポイント
3

手や食材もこまめに 洗いましょう！



下準備

肉や魚を切った
まな板・包丁は
熱湯をかけて
消毒する

乾いた清潔なふ
きん・タオルを
用意する

解凍は冷蔵庫
か電子レンジ
でする



ごみをため
ない



肉や魚の汁が他の食品
につかないようにする

ラップ包装している
野菜やカット野菜も流
水で洗ってから使う



食中毒を防ぐ手の洗い方

①水で手を洗う



②石鹸をつけてよく泡立てる



③手の甲を伸ばすようにこする



④指の間や手首の上までよく洗う



⑤指先や爪の間を念入りに洗う



⑥親指と手のひらを
ねじり洗いする。



⑦流水でよく洗い
流す



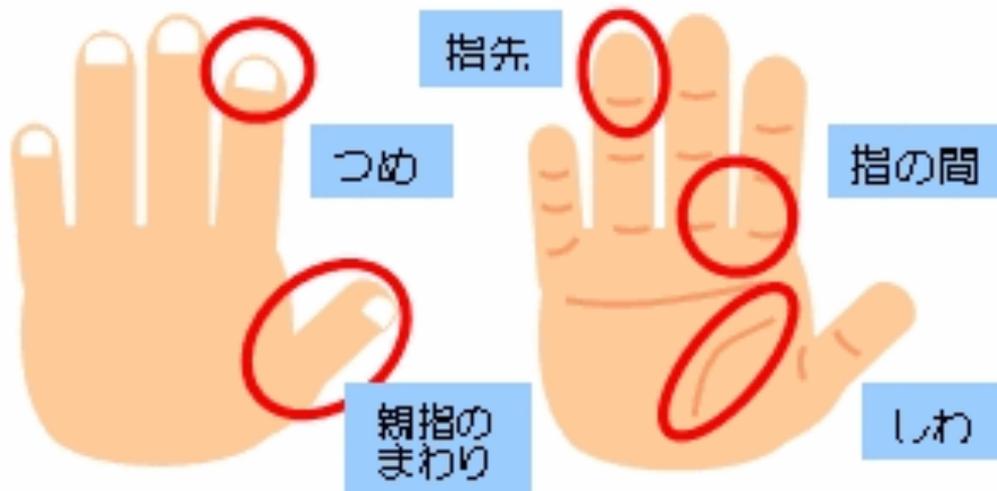
⑧清潔なタオルな
どでふく



30秒以上の
手洗いをすると
細菌の数が
減ります！！



汚れが残しやすいところ



ポイント
4

加熱はじゅうぶんに！



調理

ノロウイルスは
85℃・1分以上に！

加熱は中心部の温度が
75℃・1分間以上になるようにする

調理を中断するときは
冷蔵庫へ入れて、室温に放置しない。



ポイント
5

つくいたてを
いただきますしょう！



食 事

冷たい料理は冷たく（ 10°C 以下）
温かい料理は温かく（ 65°C 以上）

細菌の増殖
を防ぐ

食べる前に
手を洗う

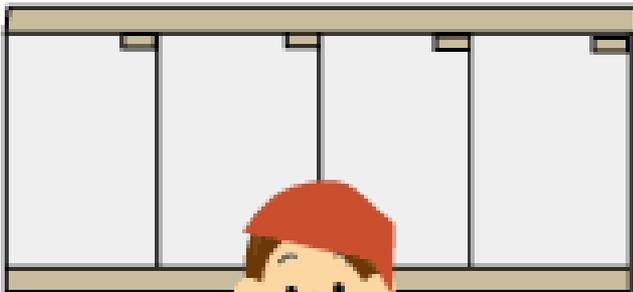


ポイント

6

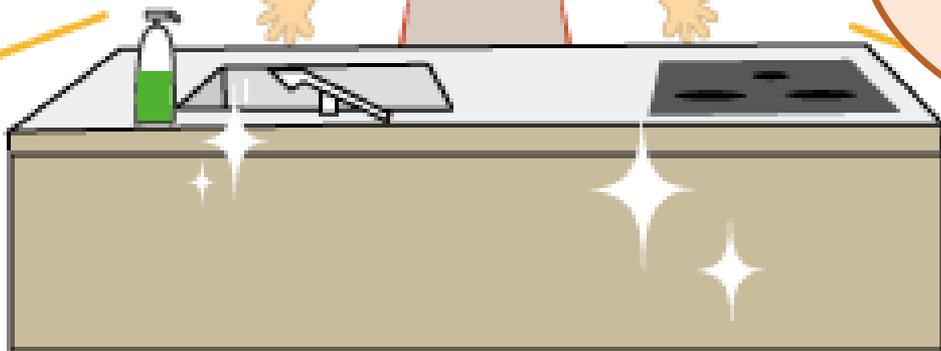
あと片付けも大切です！

残った食品



残った食品は
清潔な食器・容器で
保存する。

時間のたち過ぎた
ものや、少しでも不安
のあるものは思い
きって捨てる



普段から体調を
整えておきま
しょう。

すぐにできる
「食中毒予防の
6つのポイント」
を行って食中毒を
予防しましょう。



手洗いは食中毒予防の基本です！