

味におい見た目では分かりません！ 夏の食中毒にご用心

暑さで体調を崩しやすいこの季節、食中毒にも気を付けましょう。食中毒の原因はさまざまですが、予防方法をきちんとおさえて、元気に夏を乗り切りましょう。食中毒に関する情報は、区庁(コード①)でご覧になれます。



区生活衛生課食品衛生係 (☎5722-9506、📠5722-9508)



少数精鋭で、威力絶大



カンピロバクター
症状 腹痛、下痢、発熱、倦怠感、筋肉痛。マヒを引き起こす後遺症(ギランバレー症候群)が残る場合も
潜伏期間 2~7日(平均2~3日)。長いことが特徴
隠れ家 食肉(特に鶏肉)ほか

乳幼児や高齢者は要注意



腸管出血性大腸菌O-157
症状 激しい腹痛、下痢、血便ほか。急性腎不全や脳症など重症化することも
潜伏期間 4~8日
隠れ家 食肉(特に牛肉)ほか。生野菜にいたることも

食中毒の原因ワースト1位



アニサキス(寄生虫)
症状 激しい腹痛。吐き気、おう吐、じんましんなどの症状を伴う場合あり
潜伏期間 1~10時間
隠れ家 魚介類の内臓



小さい盛り上がりの中にあるのがアニサキス。目視で十分に確認するか、加熱調理を

加熱に耐えて室温で増殖



ウェルシュ菌
症状 下痢、腹痛
潜伏期間 6~18時間
隠れ家 カレー、煮物などの煮込み料理

調理器具の洗い残しに注意



サルモネラ属菌
症状 38~40度の発熱、下痢、腹痛、吐き気、おう吐
潜伏期間 6~72時間
隠れ家 卵(加工品を含む)、食肉調理品

煮ても焼いても平気な毒素



黄色ブドウ球菌
症状 吐き気、おう吐、腹痛
潜伏期間 30分~6時間(平均約3時間)
隠れ家 おにぎり、サンドイッチほか。皮膚の化膿傷に潜んでいる

7 食中毒にならないための7つのルール

食材の購入から調理後の保存まで、家庭で気を付けたいことをまとめました。

- 合言葉は
- つけない
手洗い、洗浄、清潔
 - 増やさない
迅速な調理、冷蔵冷凍
 - やっつける
加熱、消毒

1 石けんで小まめに手洗い



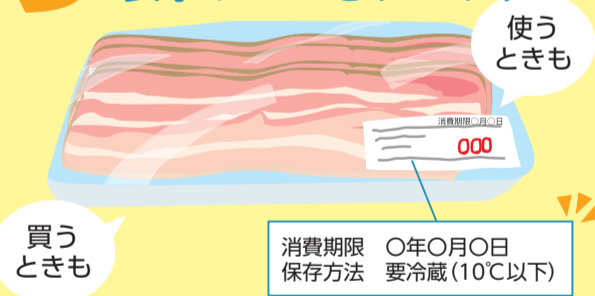
2 生ものはそれぞれ分けてポリ袋に

氷で鮮度をキープ

ドリップ(※)汚れを防ごう
※肉や魚から出る液体



3 消費期限などの表示ラベルをチェック



4 家に帰ったら、素早く冷蔵庫に保存

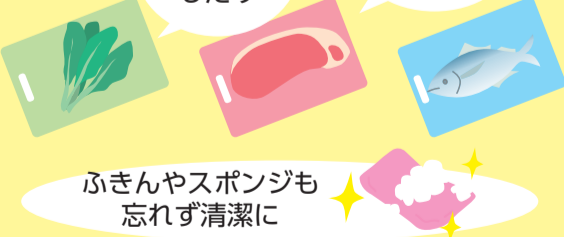
冷蔵庫内は7割程度に



5 調理器具は清潔が鉄則

切る順番を野菜からにした

食材で使い分けたり



6 作り置きは急速冷却

小分けにし早く冷まして冷蔵・冷凍庫へ

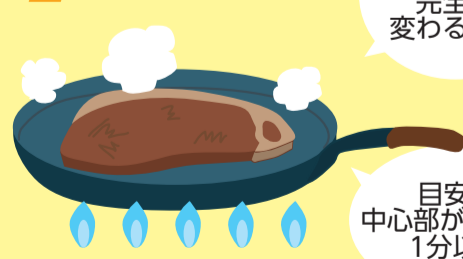
変なおいや変色がある場合は思い切って捨てる



7 中心部までしっかり加熱

肉は中の色が完全に変わるまで

目安は中心部が75℃で1分以上



食中毒予防の6ポイント~家庭でできるHACCP(ハサップ)を配布しています

食品事業者に義務付けられている衛生管理方法HACCPを、家庭でも実践できるように分かりやすく解説したパンフレットです。総合庁舎本館3階目黒区保健所で配布するほか、区庁(コード②)でご覧になれます。

