

食中毒にご用心

食中毒は飲食店等だけでなく、家庭の食事が原因となる場合もあります。

食中毒を引き起こす主な原因物質とその予防法

原因物質	主な原因	主な予防法
ノロウイルス	汚染された手指による調理	トイレの後、調理前、食事の前には丁寧な手洗いを行う。
	二枚貝（主にカキなど）	十分に加熱する（中心部85～90℃で90秒以上）。
サルモネラ	食肉類、鶏卵	冷蔵庫に保管する。卵を生食する場合は、期限内に使用する。
カンピロバクター	食肉類（特に鶏肉）	食肉類の生食はせず、十分に加熱する（中心部75℃で1分以上）。
腸管出血性大腸菌	食肉類（主に牛肉）	生肉を取り扱った後は、手洗いや調理器具の洗浄、消毒を徹底する。
アニサキス	生の魚介類（サバ、サケ・マス類、サンマ、カツオ、スルメイカなど）	中心部まで十分加熱するか、中心部まで完全に凍結する（-20℃で24時間以上）。
ヒスタミン	赤身魚やその加工品	冷蔵または冷凍で保管する。常温で解凍・放置をしない。冷凍・解凍を繰り返さない。
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当など	傷のある手で調理をしない。調理後の食品は速やかに喫食するか低温で保存する。
ウエルシュ菌	カレー、シチューなどの煮込み料理	調理後は速やかに喫食または冷却し、食べる直前に十分再加熱する。

食中毒予防の3原則

①つけない

トイレの後、調理の前、生肉や魚にさわった後は、必ず手を洗いましょう。まな板、包丁等の調理器具も使用後はよく洗いましょう。

②ふやさない

購入した食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。調理した食品は、できる限りすぐに食べましょう。

③やっつける

細菌やウイルスは熱に弱いので中心部まで十分に加熱しましょう。

食肉類（内臓を含む）の生食や加熱不足を原因とする食中毒が多数発生しています。

- 食肉類の生食は控えましょう。
- 子供や高齢者は重症化しやすく、特に危険です。
- 食肉類を食べる時は中心部までしっかり加熱しましょう（目安：75℃で1分以上）。
- 牛レバー、豚肉は、生食用としての販売・提供は禁止されています。



食中毒かな？と思ったら

1. まず医療機関を受診しましょう。
2. 保健所に相談してください。なお、夜間、休日の場合は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」（☎03-5272-0303）をお願いします。
3. 残った食品は、捨てずに冷蔵又は冷凍保管しましょう。レシートや容器包装もできるだけ保管してください。
※具合が悪くなった場合、必ずしも直前に食べた食品が原因とは限りません。



●お問合せ先● 多摩立川保健所 食品衛生第一・第二担当