

食中毒予防の

3

原則

則



1 つけない

食品に細菌等をつけないようにするための対策の基本が「**手洗い**」です。石けん等を使って手を洗う習慣を身につけましょう！



2 ふやさない

細菌は時間とともに「**増殖**」します。調理後はできるだけ早く食べましょう。食品を保存する場合は、常温で長時間放置せず、早めに冷蔵庫へ入れましょう！

3 やっつける

細菌等をやっつける一番の方法は「**加熱**」です。食品は中心部までしっかりと加熱することで多くの細菌等を減らすことができます！



食中毒をおこす主な菌の種類

セレウス菌（嘔吐型）

Q1. どんな菌？

90℃60分間の加熱でも耐えることができる菌です。河川や土の中など自然界に広く存在しています！

Q2. 原因となる食品は？

チャーハンやピラフ、焼きそばなど。



Q3. 予防方法は？

前日調理は避け、調理後は早めに食べましょう。加熱後の食品を保存する場合は、速やかに冷蔵庫で保存しましょう！



黄色ブドウ球菌

Q1. どんな菌？

おできやにきびなどを引き起こす代表的な菌です。人の鼻や喉、化膿部分に存在しています。

Q2. 原因となる食品は？

おにぎりやお寿司など。

Q3. 予防方法は？

手指に切り傷や、化膿部分のある方は、直接食品を触らないようにしましょう。また、手指の消毒や洗浄を心がけましょう。



カンピロバクター

Q1. どんな菌？

熱や乾燥に弱い菌で、牛、豚、羊、鶏、犬、猫、鳩などの動物の消化管内に存在しています。

Q2. 原因となる食品は？

刺身やタタキなど生や加熱不十分な肉料理。（特に鶏肉）



Q3. 予防方法は？

お肉の中心部の色が完全に変わるまで加熱しましょう！
お肉の調理に使用した器具は、使用するたびに洗浄・消毒し、よく乾燥させましょう！

正しい手の洗い方

1 指輪や腕時計を外す



2 流水で手を濡らし、石けんでよく泡立てる



3 手のひらと甲を洗い、指の間も洗う



4 指先と爪の間も洗う



5 手首も洗う



6 流水でよく洗い流す



7 もう一度石けんをつけ②～⑤を行う



8 流水でよく洗い流し、ペーパータオルを用いて、手をふく



9 消毒液を用いて消毒する



<手洗いミスの発生部位>

手の甲

手のひら



指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわ等は汚れが残りやすい部分です。

■：頻度が高い

■：頻度がやや高い



出典：日本環境感染学会監修 病院感染防止マニュアル(2001)より抜粋



大阪市健康局

令和7年度