



令和7(2025)年
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

食中毒に気をつけましょう

食中毒は、食中毒を起こすもとになる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は、さまざまです。家庭でも食中毒を起こさないように、下記の「食中毒を防ぐ3つのポイント」に気をつけましょう。



食中毒予防の三原則は、
食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」



ポイント1 菌をつけない（菌は目に見えません）

◎次のときは、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵を扱った後
- 調理の途中でトイレに行った後や鼻をかんだ後
- 動物に触れたときやおむつを交換した後
- 食卓につく前



◎生の肉や魚を扱った包丁やまな板は、毎回きれいに洗って消毒しましょう。

◎食品の保管は、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。

◎焼き肉の場合は、生の肉と焼けた肉を扱うはしは、分けましょう。

ポイント2 菌を増やさない（菌は増えても味や色、においは変わりません）

◎肉や魚など生鮮食品やそうざいなどは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

◎冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べるようにしましょう。



・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。

・食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

ただ正しく手を洗おう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。