



令和7(2025)年  
大阪市立鯨江東小学校  
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と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、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のは分けましょう。



### 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さいなどは、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。

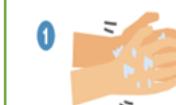
冷蔵庫を過信せず、早めに食べるようしましょう。



・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°C以下では増殖がゆっくりとなり、-15°C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。

### ただてあら 正しく手を洗おう



りゅうすい  
流水でよく手をぬら  
した後、石けんをつけ、  
手のひらをよくこります。



てこう  
手の甲をのばすよう  
にこります。



ゆびさき  
指先、つめあいだねい  
の間に念入  
りにこります。



ゆびあいだあら  
指の間に洗います。



おやゆび  
親指と手のひらをね  
じり洗いします。



てくびわすあら  
手首も忘れずに洗い  
ます。

### ポイント3 菌をやっつける (菌は加熱に案外弱いもの)

◎加熱する食品は中心までよく加熱しましょう。

中心部を 75°C で 1 分以上 加熱することが自安です。(ノロウイルスは 85°C から 90°C で 90 秒以上 加熱)

◎ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



・ほとんどの細菌やウイルスは  
加熱によって死滅しますので、  
肉や魚はもちろん、野菜なども  
加熱して食べれば安全です。