

食育つうしん

7

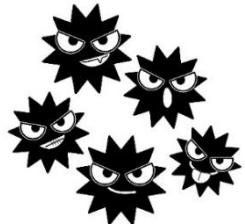
月

発行：大阪市立 東 中学校

食中毒とは？

食中毒とは、原因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、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

食中毒の種類によって、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。時には命にも関わることもあります。食中毒を予防するにはどうすればよ
いか紹介します。



食中毒予防の3原則



手にはさまざまな雑菌が付着
しています。調理前や食事前は
石けんを使い、丁寧に手を洗っ
て、菌やウイルスを食べ物に付
けないようにしましょう。



肉や魚などの生鮮食品や
惣菜などは、購入後すぐに
冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵
庫へ入れた後も、なるべく早
く食べましょう。



ほとんどの細菌は加熱する
ことで死滅します。肉や魚はも
ちろん、野菜も加熱して食べれ
ば安全です。特に肉は、中心部
を75°Cで1分間以上加熱する
ことが目安です。

正しい手の洗い方



細菌などがついた
手で食べ物を触ると、
食べ物を通して、体内
に入ってしまいます。

食事の前は、必ず石
けんを使って、手を洗
いましょう。

