

食中毒に注意しましょう！

保健室だより
広島経済大学保健室
2025年6月発行

高温多湿となる6～9月は、夏の食中毒予防期間です。
特に6月は真夏の7月・8月と比較し食中毒への関心・注意が低く、
食中毒発生率が高い傾向があり、注意が必要です。

■食中毒を引き起こす主な細菌

	サルモネラ	カンピロバクター	ウェルシュ菌	ぶどう球菌
原因・特徴	・生の牛肉や鶏卵など ・熱に弱い	・生の鶏肉や鶏レバーなど ・感染力が強い ・熱に弱い	・カレー、シチュー、煮物などの煮込み料理 ・熱に強い	・ヒトの皮膚や鼻の中に生息 ・手から感染 ・熱に強い
事例	・バーベキューをして、腹痛・吐き気 	・前日のカレーを食べ、腹痛・下痢 	・朝に握ったおにぎりを食べ、腹痛・嘔吐 	
対策	・十分な加熱 ・食べている箸で加熱前の肉を触らない	・無酸素状態で増殖 →加熱時十分に混ぜる	・調理前の手洗い ・手袋やラップの使用	

食中毒予防の3原則

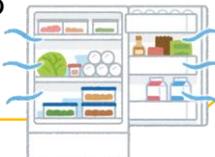
つけない

- ・こまめな手洗い
- ・調理器具を使い分ける
- ・調理器具を清潔に保つ



増やさない

- ・低温で保存する
- ・早めに食べきる
- ・消費・賞味期限を守る
- ・生ものはその日に食べきる



やっつける

- ・中心部まで加熱
75℃で1分以上
- ・調理器具を消毒
洗浄＋消毒



<手洗いのポイント>

- 流水30秒＋石けんによる手洗いをしましょう
- 洗い残しが多い、指の間や指先・親指(手の甲側)・手首・手のしわは特に念入りに！





食中毒菌は冷蔵庫の中で死滅しません！！
冷蔵庫で細菌を「つけない」「増やさない」ことを心がけましょう

冷蔵庫での食品管理方法



■冷蔵室(10℃以下が目安)

- 食材や料理は室温で長くおかず、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- 冷蔵室内の温度が上がらないよう、詰めすぎず、開閉の時間を短くする
- カレーやシチューは、あら熱がとれたら密閉容器に小分けして入れる
- 冷蔵室内に付着した肉・魚のドリップや調味料の液だれは放置せず、除菌用のアルコールでしっかり拭く



■野菜室



- 「加熱して食べる野菜」と「生で食べる野菜」が互いに触れないようにする
- 野菜以外の食材をなるべく入れない。



■冷凍室(-15℃以下が目安)

- 冷凍室のなかで細菌が増えることはないが、死滅するわけではないため、解凍後は速やかに食べること。
- 冷凍室内はぎっしり詰めることで、凍った食材が互いに冷やし合う効果がある



食中毒かな？と思ったら

すぐに病院へ行きましょう！

嘔吐や下痢は、体の防御反応です(自己判断で下痢止めは服用しない)

<水分や食事がとれるようになったら・・・>

○嘔吐・下痢による脱水予防のため、電解質(ポカリスエットやOS-1など)を補給する

○食事はお粥やうどんなど消化に良いものから
少しずつ始める(りんごやバナナもOK)



○お腹に刺激となる食材は避ける(脂もの、香辛料、カフェイン、柑橘類など)