



大阪府医師会発

けんこう情報



食中毒の予防法

“付けない、増やさない、やっつける”の3原則で食中毒を予防しましょう。

食中毒は抵抗力の弱い乳幼児やお年寄り、夏バテなどで弱っているときに感染・発病しやすく、最悪の場合、死に至ることもあります。適切な予防法を知り、食中毒による害を防ぎましょう。

●食中毒の症状

食中毒の多くは、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを伴います。水分、塩分の補給で自然に治るケースもありますが、下痢便に鮮血が混じる場合や、尿の量が少なくなり、口の中がカラカラに乾くなど脱水症状を起こしていると見られる場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

●食中毒予防の3原則は 「付けない、増やさない、やっつける」

●付けない（洗浄・清潔）

病原菌を食品に付けない工夫が必要です。料理前には手洗いをしっかり行い、調理器具、ふきん、食器などは洗った後、熱湯をかける、漂白するなどして、清潔にしておきましょう。



●増やさない（迅速・冷却）

細菌の多くは10度以下で増殖がゆっくりになり、マイナス15度で増殖が止まります。食品は新鮮なものを購入し、冷蔵（10度以下）、冷凍（マイナス15度以下）保存し、早めに使い切るようにしましょう。

●やっつける（加熱・殺菌）

多くの病原菌は熱に弱いですが、食品を十分に加熱しましょう。



食品の中心部が75度で1分間以上加熱すると良いでしょう。

●食中毒を引き起こす主な細菌、ウイルス

●病原性大腸菌（O-157など）：加熱することによって殺菌することができます。生野菜などは水道水で十分に洗い流すようにしてください。

●サルモネラ：原因として鶏卵が疑われていますが、加熱によって殺菌できます。生卵は、なるべく新鮮なものを食べるようにしましょう。

●腸炎ビブリオ：海水中に生息し、魚介類に付着して人へと感染します。夏場に多く、加熱や低温保存をすることで予防できます。



●カンピロバクター：鶏肉、生水、牛乳など様々な感染源を持ち、年間を通じて発生します。弱点は熱と乾燥。食品の中までしっかり火を通すことが予防につながります。

●黄色ブドウ球菌：人間、動物をはじめ、自然界に広く生息しており、主に調理する人の手指の化膿創から食品を汚染して食中毒を引き起こします。調理の際には清潔を保ち、保存の仕方に気をつけることが予防になります。

●ノロウイルス：カキなどの二枚貝に含まれ、これらを食べたり、感染している患者さんの汚物等に接触することにより感染します。これらは、冬場（11月～2月）に多く発生します。調理をする際には手洗いを心がけ、食品を十分に加熱するようにしましょう。

