

食中毒が多発中！！

食中毒予防は、「3つの原則」！

(食中毒件数 **1,037** 件・患者数 **14,229** 名/2024 年全国)

食中毒菌は、

「目に見えない」から、
気が付かない

食べ物を腐らせないから、わからない

食中毒菌は食べ物を腐らせません。

食中毒菌が食べ物に付いても、見た目も変化せず、味も臭いも変わりません。

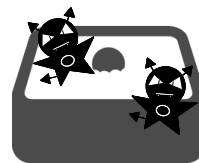
そのため、常に食中毒の予防をする必要があります。

気温と湿度の高くなる夏の時期は、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の三原則を実践し、食中毒から身を守りましょう。

家庭でできる！

食中毒予防の三原則



食品を扱う時は「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」を徹底することで、食中毒を予防することができます。

1 つけない

手や器具などから、食品に食中毒菌をつけないようにします。

手洗いは二度洗いが効果的です（洗う→すすぐを2回繰り返す）。

調理前、食事の前やトイレの後は、必ず手洗いしましょう。

まな板などの調理器具も作業の都度、しっかり洗いましょう。



2 ふやさない

出来上がった食品は、すぐに食べましょう。

冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。



3 やっつける

ほとんどの食中毒菌は、加熱によって死滅します。

中心までしっかり加熱しましょう。



自然界最強の毒素！

ボツリヌス食中毒に注意しましょう

密封食品で食中毒？

食品表示をしっかり見る！

要冷蔵の真空パックなど密封食品は常温放置すると、ボツリヌス菌が増殖し、毒素が作り出されることがあります。この毒素により、おう吐や下痢、神経麻痺などの症状が引き起こされ、最悪の場合死に至ることがあります。

密封食品であっても、保存方法（常温や冷蔵など）は商品ごと異なります。食品表示に記載された保存方法（要冷蔵や 10 度以下保存など）などを遵守することで、食中毒を防ぐことができます。

対策方法

1 冷蔵保存

商品のパッケージや食品表示の保存方法に

「要冷蔵」や「10 度以下で保存してください」などの記載がある場合は、冷蔵庫などでの保存が必要です。

購入した商品の表示を確認しましょう。

2 膨張や異臭の確認

商品に膨張や異臭のある場合、ボツリヌス菌が増殖している可能性があります。

食べる前に状態を確認し、膨張や異臭がある時は、絶対に食べないでください。

3 加熱

ボツリヌス菌が作り出す毒素は加熱により、毒性を失います。

食べる前に十分な加熱をしましょう。

食品表示（例）

名称	〇〇〇〇〇〇
原材料名	△△△△、××××、□□□□ ☆☆☆☆／▽▽▽▽
内容量	100g
賞味期限	20××. ××. ××
保存方法	10 度以下で保存してください。
製造者	株式会社 △△△ 東京都 大田区 ●●●◇-★



要チェック はちみつは、1 歳を過ぎてから与えましょう

腸内環境が整っていない 1 歳未満の乳児にはちみつを与えると、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。はちみつが含まれた加工品（菓子や飲み物など）も同様です。食品表示の確認や赤ちゃんが誤って口にしない環境の整備などを徹底しましょう。