

家庭で防ごう！

食中毒予防

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べる家庭の食事でも発生しています。

実際に直近5年間（令和3年～7年）の集計では、全国の食中毒件数のうち約**10%**が家庭で発生しています。家庭に潜む食中毒の危険性を理解し、食中毒から身を守りましょう。

調理器具

- ✓ こまめに手を洗う。
- ✓ タオル、ふきんは乾いて清潔なものを使用する。
- ✓ 器具類は使用したらすぐ洗浄する。

冷蔵庫

- ✓ 残った食品は清潔な容器に小分けし、冷蔵か冷凍で保存する。
- ✓ 一度解凍したら、再凍結しない。
- ✓ 冷凍した食品は、冷蔵庫で解凍する。

調理時

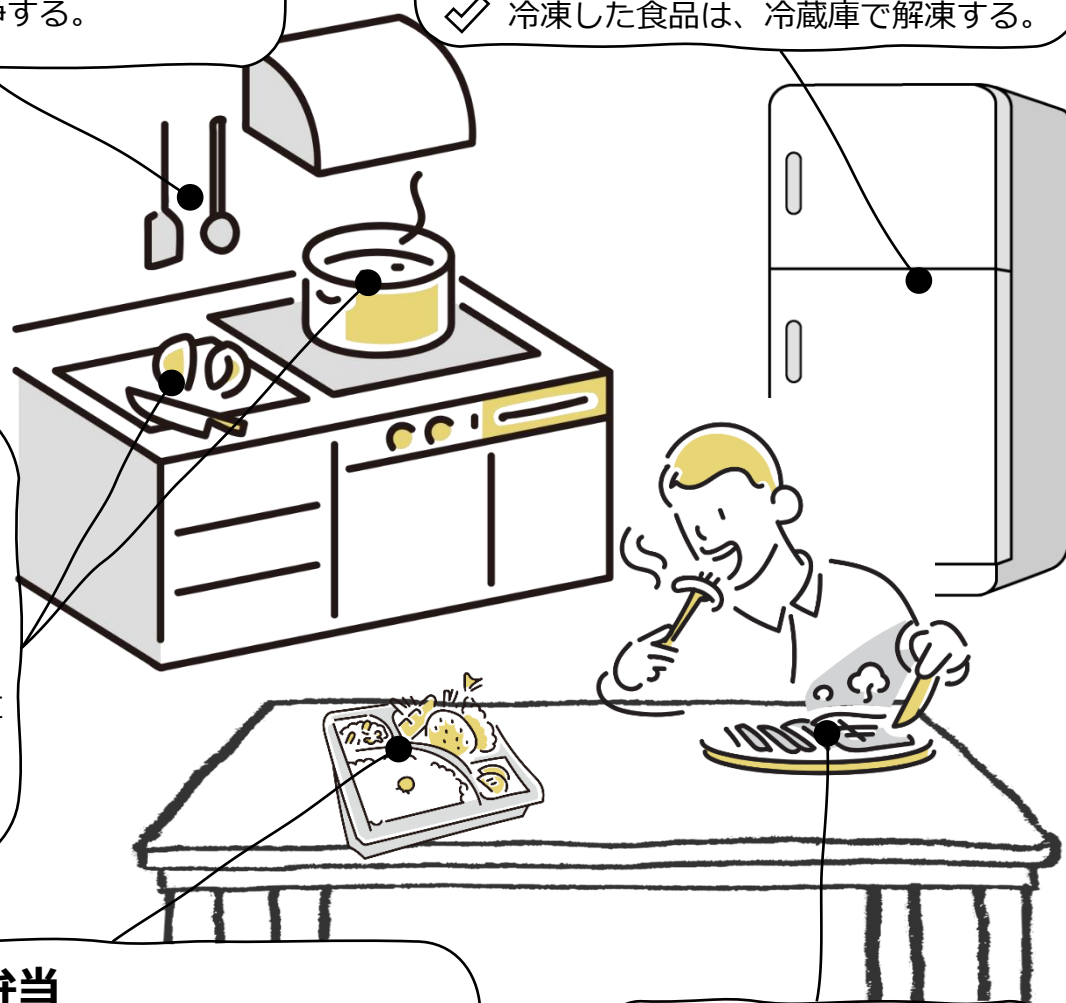
- ✓ 加熱をしっかりと。目安は中心部分の温度が75℃で1分以上。
- ✓ 肉や魚についている菌が、手や調理器具を介してほかの食品につかないように気を付ける。
- ✓ 台所は清潔に。

お弁当

- ✓ おかずはしっかりと加熱。特に肉料理や卵焼き、前の日の残り物は中まで火を通す。
- ✓ 盛り付け前の手洗いを忘れずに。菜箸や手袋を活用し、素手で盛り付けしない。
- ✓ おかずの汁や野菜等の水分はよく切る。
- ✓ 蓋を閉めるのは冷めてから。

食事中

- ✓ 食事の前に手を洗う。
- ✓ 長時間室温に放置しない。
- ✓ 盛り付けは清潔な器具、食器を使用する。





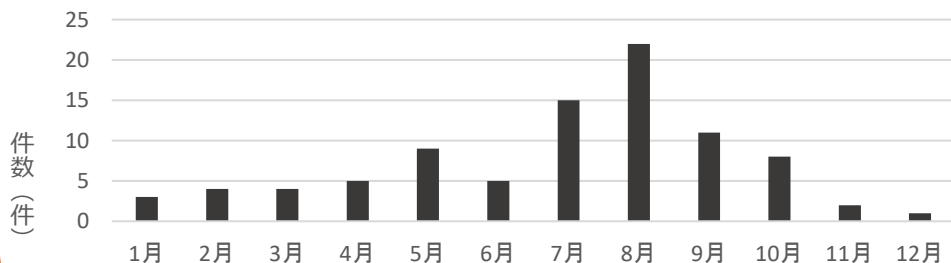
夏は“放置”が一番危険

黄色ブドウ球菌に注意しましょう

黄色ブドウ球菌とは、人や動物の皮膚や傷口などに広く生息する細菌です。人の手の傷や手荒れから多く検出され、健康な人の40%が保持していると言われています。

特に気温が高くなる季節は、黄色ブドウ球菌による食中毒が増加します。対策方法を理解し、食中毒を防ぎましょう。

ぶどう球菌による食中毒月別発生件数（全国）



出典：厚生労働省「食中毒発生状況（R3～R7）」

予防のポイント

「つけない」「増やさない」対策が重要

1

手洗い・消毒

調理の前や顔に触れた後には手をよく洗い、アルコールスプレー等で消毒し、菌を食品につけないようにしましょう。

2

食品の保存

黄色ブドウ球菌は10～46℃で毒素を作ります。食品は10℃以下に保存し、菌を増殖させないようにしましょう。

3

手指の傷に注意

黄色ブドウ球菌は傷口に多く存在します。手荒れや手に傷がある場合には、食品に直接触れたり調理するのを避けましょう。

4

調理から食べるまでの時間を短く

黄色ブドウ球菌は時間の経過とともに増殖し、毒素を作ります。当日調理する等、調理から食べるまでの時間を短くしましょう。

保健所からのお知らせ

「保健所メール」を配信しています。月に一回、健康管理や感染症の情報を登録したメールアドレスにお届けします。



[「http://hokenjyo.city.ota.tokyo.jp」](http://hokenjyo.city.ota.tokyo.jp)

手洗い実験キットの貸出しをしています。普段の手洗いが正しくできているか確認してみませんか？



[「https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/tearai-kit.html」](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/tearai-kit.html)

大田区保健所 生活衛生課 食品衛生担当

TEL03 (5764) 0697

FAX03 (5764) 0711



黄色ブドウ球菌による食中毒の仕組み



食品に黄色ブドウ球菌が付着する



時間の経過とともに菌が増殖し毒素がつくられる



加熱をすることで菌は死滅する

そのまま食べても加熱をしても毒素が体内に入ること

食中毒になる！

