

舞鶴医療センター便り

食中毒について










• 食中毒とは

食品に起因する下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称をいいます。

食中毒菌や食中毒菌が作った毒素、ウイルス等を含む食品を食べることなどで起こります。



• 主な食中毒菌

分類	食中毒菌	原因食品	
細菌性	感染型	サルモネラ	食肉（主に鶏肉）、卵 
		腸炎ビブリオ	刺身などの魚介類 
		カンピロバクター	鶏肉、牛肉、豚肉 
		腸管出血性大腸菌（O-157）	牛肉、キャベツなど 
		ウェルシュ菌	シチューなどの煮込み料理
	毒素型	黄色ブドウ球菌	おにぎり、お弁当 
ボツリヌス菌		缶詰、レトルト食品 	
ウイルス性	ノロウイルス	牡蠣などの二枚貝 	

・ 食中毒を防ぐために

食中毒予防の三原則

つけない

手には様々な菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないよう、トイレに行った後や食事・調理前には必ず手を洗いましょう。



増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下で増殖が緩やかになるので低温で保存する事が重要です。



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。中心まで十分に加熱して食べるようにしましょう。



・ 家庭でできる食中毒予防のポイント

①買い物 …………… 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
肉や魚はビニールに入れ、帰宅後すぐに冷蔵庫に入れる。

②調理 …………… 調理前は必ず手を洗う。
包丁やまな板は肉と魚、野菜用を使い分ける。
使い分けが難しい場合は先に生野菜から切る。
肉や魚は中心まで十分に加熱する。

③食事 …………… 食事前は必ず手を洗う。
調理したものは長時間室温で放っておかない。
残った食品は清潔な容器で冷蔵保存する。
おかずは清潔な箸で取る。

ポイントをおさえて食中毒を予防しましょう!



(文責：栄養管理室)

発行元：舞鶴医療センター 広報委員会

