



## 食中毒は食べ物からだけじゃない

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することにより発生します。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こすため、細菌が原因となる食中毒は梅雨時から夏場（6～8月）に多く発生します。代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157,O111 など）やサルモネラ属菌などです。

### ●食中毒予防の3原則

家庭で細菌による食中毒を防ぐためには、下記3つのことが原則となります。

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### ●家庭でできる食中毒予防のポイント

- 調理前や食事前には必ず、石鹸を使って手洗いしましょう。調理器具の洗浄、消毒も大事です。
- お肉はよく焼いて食べましょう。  
牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で、腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。このため、新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。
- 調理後は速やかに食べましょう。残り物を保管する場合には、長時間室温で放置せず、適切な温度で保管しましょう。

### ●テイクアウト・デリバリーにおける食中毒予防

テイクアウト・デリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。衛生管理を徹底し、食中毒に注意しましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

参考：[食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント（政府広報オンライン）](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。