



食中毒ってなに？

食べものや飲みものを通して、体に悪い菌やウイルスが入ることでおなかが痛くなったり、吐いたり、下痢をしたりするよ！

食中毒の主な原因となる菌・ウイルス

カンピロバクター



主な症状

- ・ 下痢
- ・ 腹痛
- ・ 発熱 など

主な原因食品

生や加熱不十分な鶏肉（特にささみ）など



サルモネラ菌



主な症状

- ・ 下痢
- ・ 腹痛
- ・ 発熱・嘔吐 など

主な原因食品

卵・肉類・魚介類・生野菜 など



腸炎ビブリオ



主な症状

- ・ 激しい下痢
- ・ 腹痛
- ・ 嘔吐・発熱 など

主な原因食品

魚介類（特に刺身・寿司）の生食や不十分な加熱



黄色ブドウ球菌



主な症状

- ・ 吐き気
- ・ 嘔吐
- ・ 腹痛 など

主な原因食品

おにぎり・弁当・サンドイッチ・お惣菜・ケーキ など



ノロウイルス



主な症状

- ・ 吐き気
- ・ 嘔吐
- ・ 下痢・腹痛・発熱 など

主な原因食品・感染経路

汚染された食品（生かきなど）・人の手・調理器具・便やおう吐物からの二次感染 など



※同じ食べ物でも、原因となる菌やウイルスによって、症状や原因食品がちがうよ！

感染しやすい状況

加熱が不十分なとき



- ・ 生焼けの肉や魚を食べると菌が生きのまま体の中に！
- ・ 中心までしっかり火を通そう

長時間 常温で放置したとき



- ・ 菌はあたたかい場所ですぐにふえるよ！
- ・ 作ったらずめに食べよう

手や調理器具が汚れているとき



- ・ 手や包丁、まな板に菌がついたまま調理すると食べ物にうつるよ！
- ・ こまめに洗って清潔に♪

夏場や湿気の多いとき



- ・ 気温や湿度が高いと菌がふえやすくなるよ！
- ・ 特に6～9月は注意しよう

体調がわるいとき（抵抗力が下がっているとき）



- ・ かぜや寝不足、つかれなどで体の抵抗力が下がると、食中毒になりやすいよ！

食中毒を防ぐポイント（3つのきまり）

① つけない（清潔）



- ・ 手をしっかり洗う（食事の前・トイレの後・調理前など）
- ・ 調理器具もこまめに洗う

② ふやさない（迅速・冷却）



- ・ 作ったらずく食べる
- ・ 保存するときは冷蔵庫へ！

目安は10℃以下！

③ やっつける（加熱）



- ・ 食材の中心までしっかり加熱！
- ・ 目安は中心温度 75℃で1分以上

「つけない・ふやさない・やっつける」でおいしくて安全に食べようね♪



★夏に流行しやすい感染症があります★

咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、流行性角結膜炎、手足口病などが夏にもっとも流行しやすい感染症です。小さなお子様がいらっしゃる方は特に注意し、手洗いうがい、タオルの共有などには注意しましょう。