

# 洗う



## 分ける

食材から食材への相互汚染を防ぐため、他の食材に触れないよう分けて密閉保管しましょう。特に生肉や魚介類は忘れずに。

食中毒菌をつけないよう、しっかり洗おう！



## 手・食材を洗う

食品が汚染されるのは調理中が多く、手からが主な経路。手や野菜はよく洗うことが大切です。

肉は洗わないで！

細菌目線で考える

# 『食中毒菌』たちが

# やっつけてほしくない

食中毒を予防するには「つけない(洗う)」「ふやさない(冷やす)」「やっつける(加熱)」という3原則の徹底が大切。正しい知識をもって、食中毒菌を撃退しましょう！

こと

# 加熱する



中心部を1分間以上加熱

## 温めなおしにも注意

電子レンジを使うときは、均一に加熱されるように。また、みそ汁やスープなどの汁物は、沸騰させることが大事！

## しっかり加熱

通常は75℃で1分間以上、ノロウイルスの汚染が考えられる食材では、85～90℃で90秒間以上は加熱しましょう！

手洗い反対！

加熱反対！



食中毒の原因にはどんなものがある？

細菌やウイルスに汚染された食品や、寄生虫のいる食品などを食べることが主な原因に。

潜伏期間  
2～10時間



寄生虫  
アニサキス

原因食品



魚介類

激しい腹痛や吐き気の症状がみられます。冷凍、加熱が有効で、購入時に新鮮な魚を選ぶのも◎。

潜伏期間  
1～2日



ウイルス  
ノロウイルス

原因食品



貝類、人からの感染

激しい吐き気や下痢を起こします。加熱調理はもちろん、人からの感染もあるため、手洗いも大切。

冷蔵庫に  
入れられたら  
仲間を増やせない  
じゃないか!



## 冷蔵・冷凍

冷却しても菌は死滅しませんが、温度が低くなると細菌は増殖しにくくなるので、できるだけ4℃以下に冷やして!

## すぐ食べる

調理したものを放置するのは危険。すぐに飲食し、余ったものは冷蔵庫へ入れ、なるべく早く食べきって。

# 冷やす

菌が増殖しやすい温度帯(10～60℃)に食品をさらさない

## もっと知る

6月2日(日) 10時45分～11時に  
テレビ埼玉で放送!

テレビ広報番組  
『のびのびシティさいたま市』  
食中毒を予防しよう!



出演者：たんぼぼ（お笑い芸人）、根本玲奈（舞台女優）  
※ 6月9日(日)に再放送します。

## 食中毒の基礎知識を紹介!

食中毒の予防啓発情報で知識を深めましょう! ▶



食べるまでの時間が  
長くなりがちな  
テイクアウトやデリバリー  
にも気をつけてね

## 出前講座



市の職員が市民の皆さんの集いや勉強会  
に出向いてお話します。

### そのお肉、加熱不足につき注意!!

お肉を生や加熱不足で食べることによる危険性、  
安全な食べ方を紹介します。

対象：小学生とその保護者



### 食の安全に対する取り組み

本市の食の安全に関する制度や取組内容を紹介  
します。

対象：高校生以上

利用方法など詳しくは、  
市ホームページへ。



## 「体調が悪い」「食中毒かもしれない」と思ったら…

- 下痢や嘔吐は無理に止めない
  - 早めに病院へ
- 症状以外に食事の日時・内容も伝えよう!



2分ちょっとで分かる!  
ノロウイルス  
感染拡大を防ぐ!  
嘔吐物の処理方法



動画配信中!



## 今月の市報さいたまプラス

これはNG!  
食中毒(菌)の  
思うツボ!?



潜伏期間  
1～3時間



黄色  
ブドウ球菌  
細菌

嘔吐や腹痛の症状。熱に強い毒素を作るため、食品に菌をつけないこと、増やさないことが重要!

原因食品



弁当などの  
手作り食品

潜伏期間  
1～10日



大腸菌  
腸管出血性  
細菌  
(O157など)

症状は腹痛、水様性の下痢、血便など。熱に弱く、加熱で死滅させることが可能です。

原因食品



牛肉、生野菜

潜伏期間  
1～7日



カンピロ  
バクター  
細菌

下痢や腹痛、発熱などが主な症状。熱や乾燥に弱く、通常の加熱調理でほぼ死滅します。

原因食品



鶏肉など