



栄養だより Vol.12

冬場も大切！
～・食中毒対策～

食中毒は、季節に関わらず調理の仕方や食品の保管環境などによって起こります。食中毒対策をしっかりと行い、予防しましょう。

2月 カレンダー

1日 めかぶの日
3日 節分

11日 ワンコそば記念日
14日 バレンタイン

22日 プルーンの日

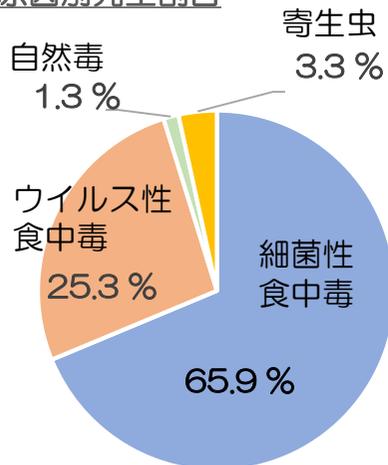
【食中毒の主な症状】 下痢、腹痛、嘔吐など ➡ **【これらの症状による注意点】** 脱水、シャット閉塞、血圧低下、低栄養

	分類	原因食品	感染経路	予防法
細菌性	サルモネラ	卵、肉類(主に鶏肉)	汚染された食品の生食や加熱不十分で食べた場合 ※ヒトからヒトへ感染する。	食肉類の生食は避け、 十分に加熱 する
	O157		飲食物を介する経口感染がほとんど	・ 十分な加熱 ・ 調理した食品はなるべく早めに食べる
	黄色ブドウ球菌		ヒトからヒトへ感染する。	・ 特に化膿した傷がある場合は、直接食品に触れないようにする ・ 手指消毒
	カンピロバクター	鶏肉、飲料水	・ 加熱不十分な肉 ・ 細菌を含んだ牛乳	・ 生食と調理した食品は別に保存する。 ・ 十分な加熱
	腸炎ビブリオ	生の牡蠣、カニ、エビ など	汚染された魚介類の生食 ※ヒトからヒトへ感染はない	・ 真水洗浄 ・ 十分な加熱
ウイルス性	ノロウイルス	牡蠣などの 二枚貝の生食	汚染された食品、便、吐しゃ物などによる 飛沫感染	・ 貝類の生食を避ける。 ・ 十分に加熱する。
自然毒	・ 植物性 ・ 動物性	・ ふぐ ・ 毒キノコ ・ じゃがいもなど	【ふぐ毒】 肝臓、卵巣、皮 【じゃがいも】 ・ 芽の部分は除去する。 ・ 皮が緑色の部分は厚めに剥く。 【きのこ毒】 知らないキノコは、 採らない、食べない、人にあげない	【じゃが芋/きのこ毒の症状】 幻覚、めまい、血圧低下 など

ポイント

食中毒の**約3割**は家庭での食事が原因と言われています。

原因別発生割合



厚生労働省令和2年版(食中毒統計資料)

◆家庭での食品保存について

- ・ 食材は、長時間室内に放置せず、**冷蔵庫、冷凍庫に入れる。**
- ・ **食べかけの食品、飲みかけの飲料なども長時間室内に放置しない**