

## 「高齢者は特に注意！家庭でできる食中毒予防3つの原則」

食中毒の主な症状には、腹痛、下痢、嘔吐、発熱等が見られます。食中毒が疑われたときには、むやみに市販薬に頼らず、早めに病院を受診しましょう。

### ●食中毒の原因（食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」のほかに「ウイルス」「原虫」などがあります）

食中毒の原因となる菌やウイルス トップ5と注意すべき食品

- 1位ノロウイルス(ウイルス): 2枚貝の生食(加熱不足含む)
- 2位カンピロバクター(細菌): 食肉(特に鶏肉)
- 3位アニサキス(寄生虫): 生鮮魚介類(不十分な冷凍や加熱不足のものを含む)
- 4位植物性自然毒(自然毒): 家庭菜園や山菜採りなどで収穫したもの
- 5位ブドウ球菌(細菌): 手作り食品(おにぎり・サンドイッチなど素手で扱うもの)



### ●食中毒予防 3つの原則

1 菌をつけない	①手洗いを正しく行う。
	②食材をよく洗う。
	③調理器具は殺菌してから使用する。
2 菌を増やさない	①調理した食材はすぐに使い、すぐに使わない場合は冷蔵庫に保管する。
	②食材の保存温度を守る。
3 菌をやつける	①加熱調理する食品は十分に火を通す。
	②使用した調理器具は熱湯を殺菌する。



### 【特に注意したい食品】

- ・生肉～生食は避け、ハンバーグ・ステーキなどはしっかりと中まで火を通す。
- ・生卵～生食は避け、十分加熱する。
- ・魚介類～生食で食べる場合は生食用であることを確認する。流水で良く洗って調理する。調理後はなるべく早く食べる。食べる直前まで冷蔵庫で保管する。
- ・配食サービスの弁当～配達されたらすぐに食べる。すぐに食べられない場合は、必ず冷蔵庫に入れて保存する。  
残ったものをいつまでもとっておかない。