



夏の食中毒に注意

暑い季節の衛生管理



梅雨～夏にかけての季節は、湿度も気温も高くなり、細菌が増殖しやすくなります。
細菌が増殖した食品を食べることで食中毒を引き起こします。
「食中毒予防の3原則」を普段の生活でしっかり意識して食中毒を予防しましょう。

衛生的な手洗い

調理前、生肉を触った後などは、
しっかり手を洗いましょう

調理器具も衛生的に管理

食材が変わるごとに
十分に洗浄しましょう

中心部までしっかり加熱

75℃、1分間以上の加熱で多くの
有害な細菌は死滅します
温め直す時もしっかり加熱しましょう



温度と時間を管理する

食品を 10～60℃の温度帯に置いたままにすると、食品についた細菌がぐんぐん増えます
調理した食品は冷蔵庫に保管し、調理後はできるだけ早く食べましょう

代表的な食中毒

カンピロバクター



原因：加熱不十分な鶏肉
対策：熱に弱いので中心まで
しっかり加熱

ウェルシュ菌



原因：カレーなどの煮込み料理
対策：加熱調理した食品の冷却は
速やかに
再加熱する場合はしっかり加熱
別の容器に入れ替える

黄色ブドウ球菌



原因：おにぎり、お弁当
調理する人の手や指の
傷などから食品を汚染
対策：しっかり温度管理
食品に素手で触れない

しっかり手を洗いましょう

私たちは毎日、様々なものに触れています。洗っていない手には見えない雑菌やウイルスがたくさんついていきます。せっけん和水で30秒程度かけて、正しく手洗いしましょう。1度だけでなく、2度洗いするとより効果的です。



指先、爪の間
指の間、手首など
洗い残し注意！

手洗いのタイミング



くしゃみや鼻をかんだ後



外から帰った時



調理の前・調理中・
調理後



食事の前



トイレの後

1



流水で良く手を濡らす

2



せっけんをつけてしっかり
泡立て、手のひらをよくこする

3



両手の甲をのばすように
こする

4



指先、爪の間も
念入りにこする

5



両指の股をこすり合わせ、
指の間を洗う

6



親指を付け根から指先まで、
念入りにねじり洗う

7



手首も忘れずに
つかみ洗う

8



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かす



手が洗えない時は
除菌シートとアルコールを使って
清潔な手を保ちましょう！