

油断は禁物!

～家庭での食中毒にご用心～

山陰労災病院 栄養管理室

管理栄養士 村上理絵



本日の内容

- ①食中毒と現状について
- ②食中毒を防ぐ3つの原則
- ③家庭でできる食中毒を防ぐ
6つのポイント
(付録)
夏バテを防ぐポイント

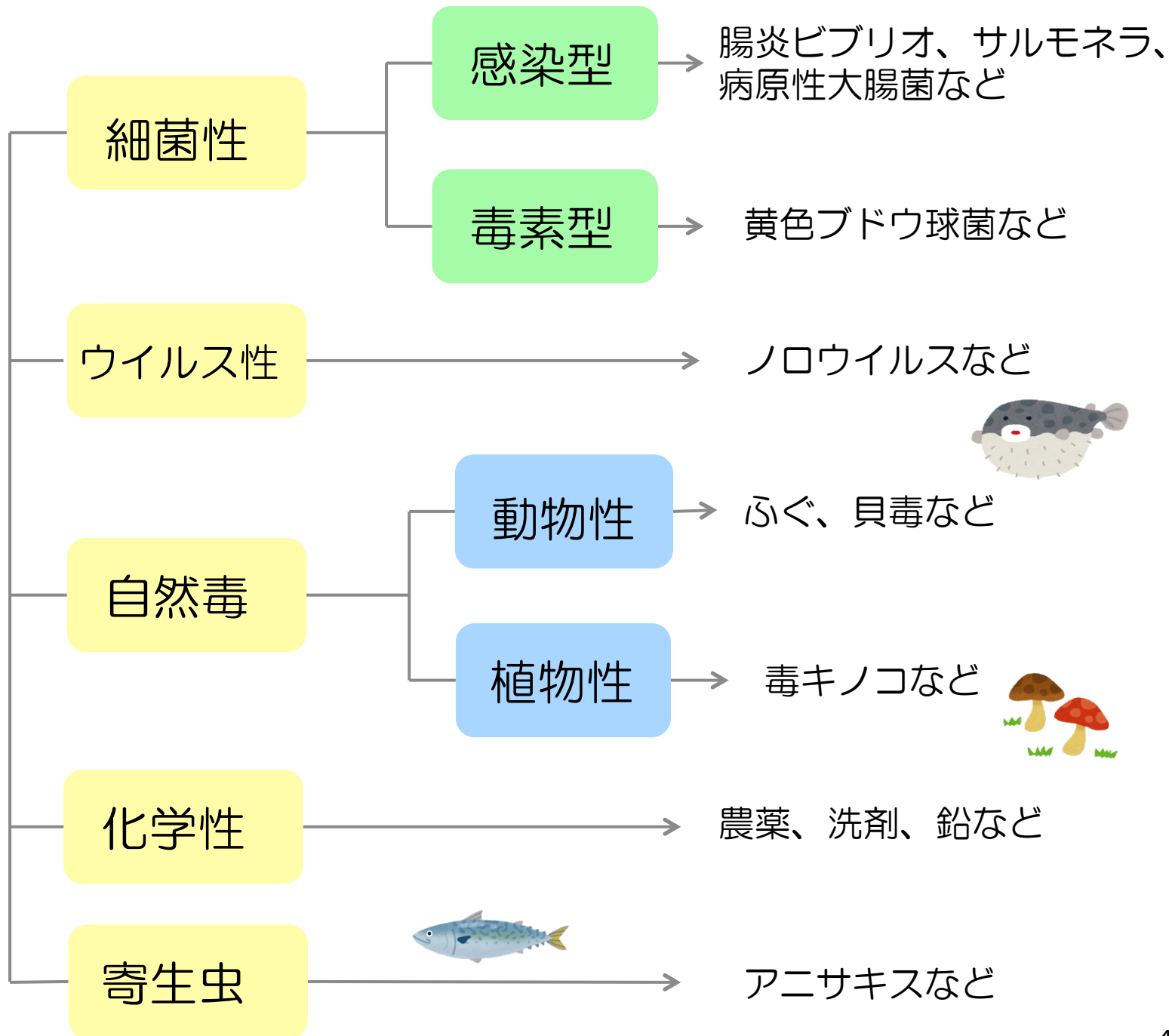
食中毒って何？

食品に起因する下痢、腹痛、発熱、
嘔吐などの症状の総称





食中毒 の 分類



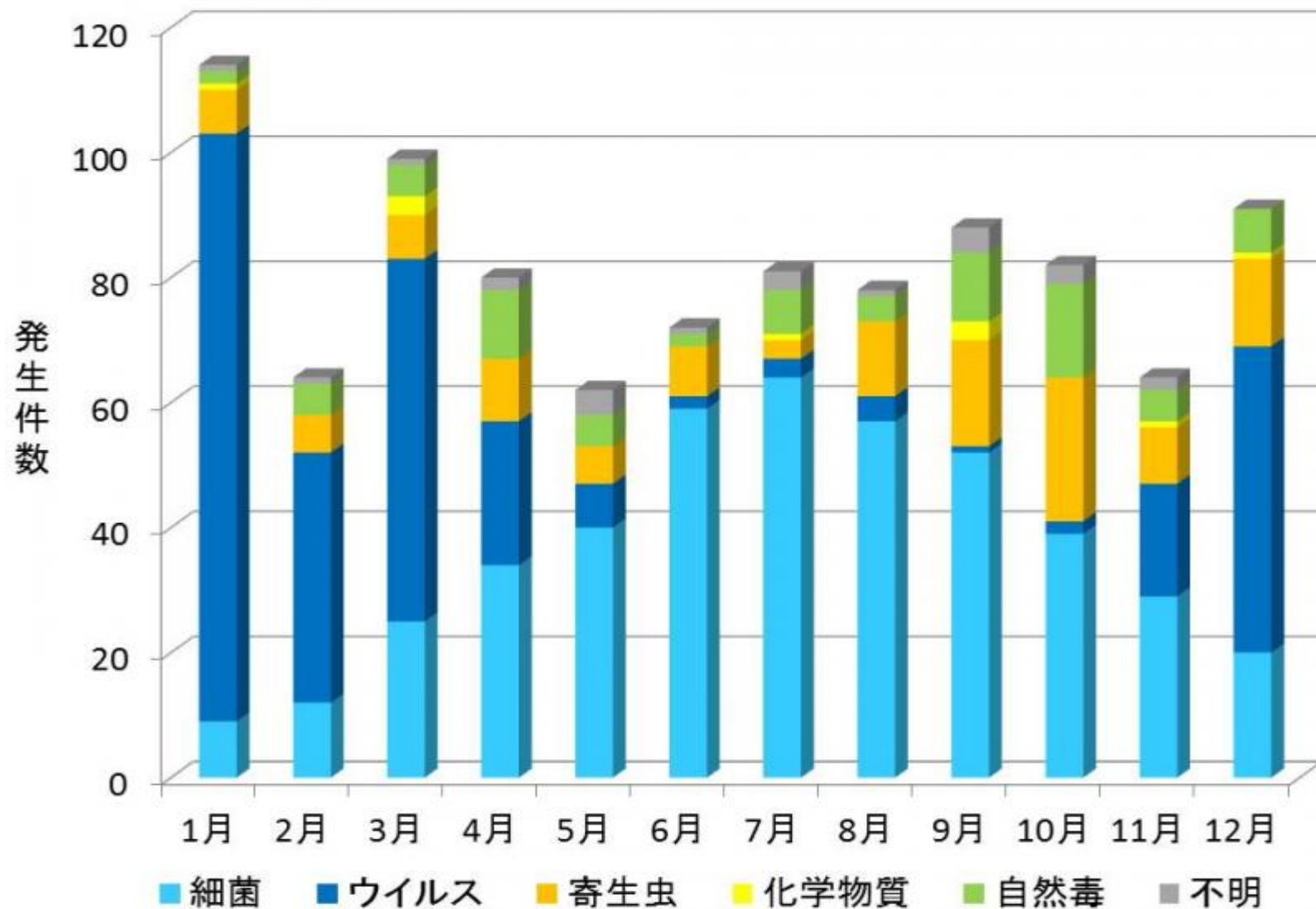
日本で食中毒にかかる人は年何人？

食中毒発生状況（全国）

	発生件数 (件)	患者数 (人)	死亡者数 (人)
平成25年	931	20802	1
平成26年	976	19355	2
平成27年	1202	22718	6

食中毒が多い季節は？

原因物質別月別 食中毒発生件数



食中毒を防ぐ3つの原則

①「つけない」

食中毒の原因菌を食べ物につけない！

～必ず手を洗いましょう～



- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレの後、鼻をかんだ後
- おむつを交換したり、動物に触れた後
- 食事をする前

②「増やさない」

食べ物に付いた菌を増やさない！

～低温で保存する～

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発
(10°C 以下では増殖がゆっくり、
— 15°C 以下では増殖が停止)

肉や魚などの生鮮食品を購入後、
できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③「やっつける」

食べ物や調理器具に付いた菌をやっつける！

～加熱処理～

加熱して食べれば安全
特に肉料理は中心までよく加熱すること！

ふきんやまな板、包丁などの調理器具を
洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて
殺菌しましょう。



食中毒を防ぐ6つのポイント

point

1

食品の購入

消費期限などの
表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存



point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら
水質に注意

point 4

調理

作業前に
手を洗う

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ



point 5

食 事

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う



食事の前に
手を洗う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする



基本はすべて手洗いから！

調理前、調理中、食事の前後は
必ず手を洗いましょう

では、皆さん普段しっかりと
手洗いできてますか？





食中毒注意報発令



次のいずれかに該当した時に発令

- ★最低気温が 25°C 以上で気温 30°C 以上の状態が10時間以上続くことが予想される
とき。
- ★最低気温と最高気温の差が 10°C 以上で、
気温が 30°C 以上かつ湿度が70%以上になることが予想される
とき。

夏バテを防ぐポイント

夏バテ対策

★疲労回復には・・・



まず十分な睡眠をとりましょう

ぬるま湯で入浴→心も身体もリラックス

★食欲不振には・・・



酸味のあるもの、柑橘類を取り入れる

(例：梅干し、レモン、酢、グレープフルーツ)

(注意)冷たいものや飲み物の摂りすぎに注意



夏バテに効果的な栄養素



●ビタミンB1・・・疲労回復に有効

しかし不足するとエネルギー不足に
(豚肉、うなぎ、大豆、かつお)

●ビタミンA、C・・・体の抵抗力を高める

(人参、南瓜、ニラ、ピーマン、
キウイフルーツ、じゃが芋)

●タンパク質・・・体をつくるのに必要

(肉、魚、卵、豆腐、乳製品)

●ミネラル・・・不足すると眩暈の原因

(海藻類、きのこ類)



夏バテ予防のポイント

- ① 規則正しい生活を
(1日3回の食事、十分な睡眠、適度な運動)
- ② ビタミンB1をしっかり摂る
(野菜も忘れずしっかりと)
- ③ 水分補給も忘れずに



暑い夏をがんばって乗り越えましょう



★食中毒を防ぐ**3原則**

「つけない・増やさない・やっつける」

★食中毒を防ぐには**食品の購入→調理→食事終了後**までが注意

★基本は**手洗い**をしっかりと

★夏バテ予防には**規則正しい生活**が必要