



# 栄養士コラム ～食中毒について①～

## 【食中毒予防の3原則】

①

菌・ウイルスを  
つけない

洗う

食品・手・調理  
器具はしっかり  
きれいに洗う



覆う

菌がつかないよ  
うに食品はふた  
やラップで覆っ  
て保存する



②

菌・ウイルスを  
増やさない

冷蔵

常温で放置せ  
ず、冷蔵庫で保  
存する

長々と食べない

ダラダラせずに  
手際よく食べ、  
残りは冷蔵庫へ  
入れる



③

菌・ウイルスを  
殺菌する

加熱

食品の内部まで  
十分に火を通す

調理器具

こまめにしっか  
り洗い、定期的  
に消毒する



## 【腸管出血性大腸炎：O-157】

菌の特徴	少量の菌でも発症する 人から人への感染もある 熱に弱い 家畜の腸管内に多く存在する
主な感染源	牛肉、水、食品、手を介して
潜伏期間	平均 12 時間～ 14 日
主な症状	激しい腹痛、水溶性下痢、血便等

## 【調理時の予防方法】

- あらかじめカットされている野菜も含み、食材はよく洗ってから使う。
- 肉や魚を切った包丁やまな板は、他のものを切る場合、必ず洗って熱湯をかける。
- 食品の中心部まで十分に加熱する。  
(75℃で1分以上の加熱により死滅する。)

