



# 生活がわら版 食中毒



## 食中毒とは？

食中毒とは、有毒な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害です。多くは、急性の胃腸障害（おう吐、腹痛、下痢などの症状）を起こします。

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

## 食中毒の病因物質

小分類		具体的な病因物質	
微生物	細菌	感染型	赤痢菌、チフス菌、腸炎ビブリオ、サルモネラ属菌、カンピロバクター、パラチフスA菌、リステリア菌 など
		生体内毒素型	腸管出血性大腸菌、コレラ菌、ウエルシュ菌、セレウス菌（下痢型） など
		毒素型 （食品内毒素型）	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌（嘔吐型） など
ウイルス		ノロウイルス、肝炎ウイルス（A型・E型）、ロタウイルス など	

## 食中毒予防の3原則

### 1. 付けない

原材料は清潔なものを使用し、施設・設備は清潔に保ち、調理・加工は清潔な器具を使用し、清潔な従事者により食品を取り扱いましょう。



### 2. 増やさない

調理・加工は迅速に行い、計画的な仕入れ・先入れ先出しを行い、設備の能力に応じた調理・加工をしましょう。また、冷却をして細菌の活動を抑えましょう。



### 3. やっつける

加熱をして、細菌を死滅させましょう。

