

# 食中毒を防ごう!

## 手洗い方法

※指輪等アクセサリーは外してから行いましょう



1 手を水でぬらす



2 手洗い石けんをつけて、よく泡だてる



3 手のひらと  
甲・指の間を  
30秒程度洗う  
親指洗いも  
忘れずに!



4 つめ・指先も念入りに洗う



5 手首も念入りに  
洗い、水で  
充分にすすぐ



6 ペーパータオルで拭く

## 食品関係営業者の皆様へ

食品関係の営業者は  
安全な食品を提供する責任があります



食中毒が  
おきたら

- 社会的責任……食品業界全体への影響
- 行政上の責任……営業停止、営業許可の取り消し
- 民事上の責任……損害賠償責任
- 刑事上の責任……業務上過失の刑事処分

**食中毒予防3原則は、多くの食中毒菌に共通する対策です。  
必ず守りましょう。**

- ①菌をつけない 調理の際には、適切な手洗いや調理器具の洗浄・消毒を行いましょう。
- ②菌を増やさない 肉や魚介類などは、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ③菌をやっつける 肉や魚介類などは、よく加熱して提供しましょう。
- 定期的にネズミや害虫の駆除も行いましょう

お客様が加熱用の食材を  
生や半生の状態のまま  
食べてしまったら、  
食中毒を防げません。

鍋物、焼肉などでは、生肉専  
用の菜箸やトングを用意し、  
調理方法や加熱の程度を充  
分に説明することも飲食店の  
役割です。  
忘れずにお客様にお話しし  
てください。



食品衛生や食中毒等についてのご相談は、さいたま市保健所へ

〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7丁目5番12号  
食品衛生課 TEL.048-840-2226 FAX.048-840-2232

# 代表的な食中毒はこれ!

## 細菌性食中毒

**腸炎ビブリオ**

**原因食品** 刺身等の生の魚介類とその加工品



**症状** 腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱  
発症までの時間 / 8~24時間

**サルモネラ**

**原因食品** 鶏卵、牛・豚・鶏等の食肉



**症状** 腹痛、下痢、発熱、おう吐、頭痛  
発症までの時間 / 5~72時間

**カンピロバクター**

**原因食品** 鶏肉、その他の食肉、二次的に汚染された食品、飲料水



**症状** 発熱、下痢、腹痛  
発症までの時間 / 潜伏期間が比較的長い 約2~7日

**腸管出血性大腸菌 (O157など)**

**原因食品** 牛ユッケ、牛タタキ、焼肉、ハンバーグ、生野菜、浅漬け



**症状** 激しい腹痛、水様便、血便、合併症として溶血性尿毒症症候群  
発症までの時間 / 2~9日

**ウェルシュ菌**

**原因食品** 大量調理されたカレー、弁当、スープ



**症状** 水様性の下痢、腹痛  
発症までの時間 / 6~18時間

**黄色ブドウ球菌**

**原因食品** おにぎり等の穀物加工品、弁当、調理パン、菓子類



**症状** 激しい吐き気、おう吐、腹痛、下痢  
発症までの時間 / 1~5時間

**セレウス菌**

**原因食品** スープ、チャーハン、ピラフ、オムライス、スパゲティ



**症状** おう吐(おう吐型)または下痢(下痢型)  
発症までの時間 / おう吐型1~5時間、下痢型8~16時間

**ウイルス性食中毒**

**ノロウイルス**

**原因食品** カキ、ハマグリなどの二枚貝  
人から人への感染がある



**症状** 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、頭痛  
発症までの時間 / 24~48時間

## 寄生虫性食中毒

**アニサキス**

**原因食品** サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イワシ、イカ、アジなどの多くの魚介類



**症状** 激しい腹痛、吐き気、嘔吐  
発症までの時間 / 2~8時間後(胃アニサキス症) 10時間後以降(腸アニサキス症)

**クドアセプトンブクタータ**

**原因食品** ヒラメの刺身



**症状** 一過性のおう吐、下痢  
発症までの時間 / 数時間