

●シャボンちゃん、正しい手洗い方法を教えて!

正しい手洗いは食中毒予防の基本。
正しい手洗いでバイキンにバイバ~イ!!

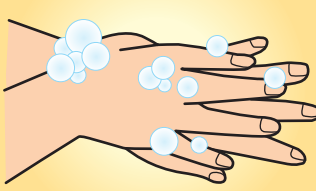
1 水でぬらして
石けんをつける



2 手のひらをこする



3 手の甲をこする



4 指の間を洗う

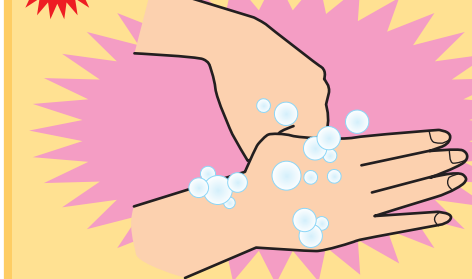


5 指先を洗う

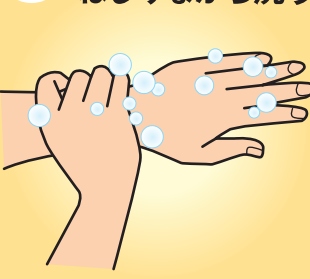
爪ブラシも有効です



6 親指をねじりながら洗う



7 手首を
ねじりながら洗う



8 十分にすすぐ



9 ペーパータオルや
清潔なタオルで
きちんとふく



手洗いは
逆性せっけんもしくは
アルコールで
消毒しましょう。



手洗いをするタイミングにも気をつけよう!

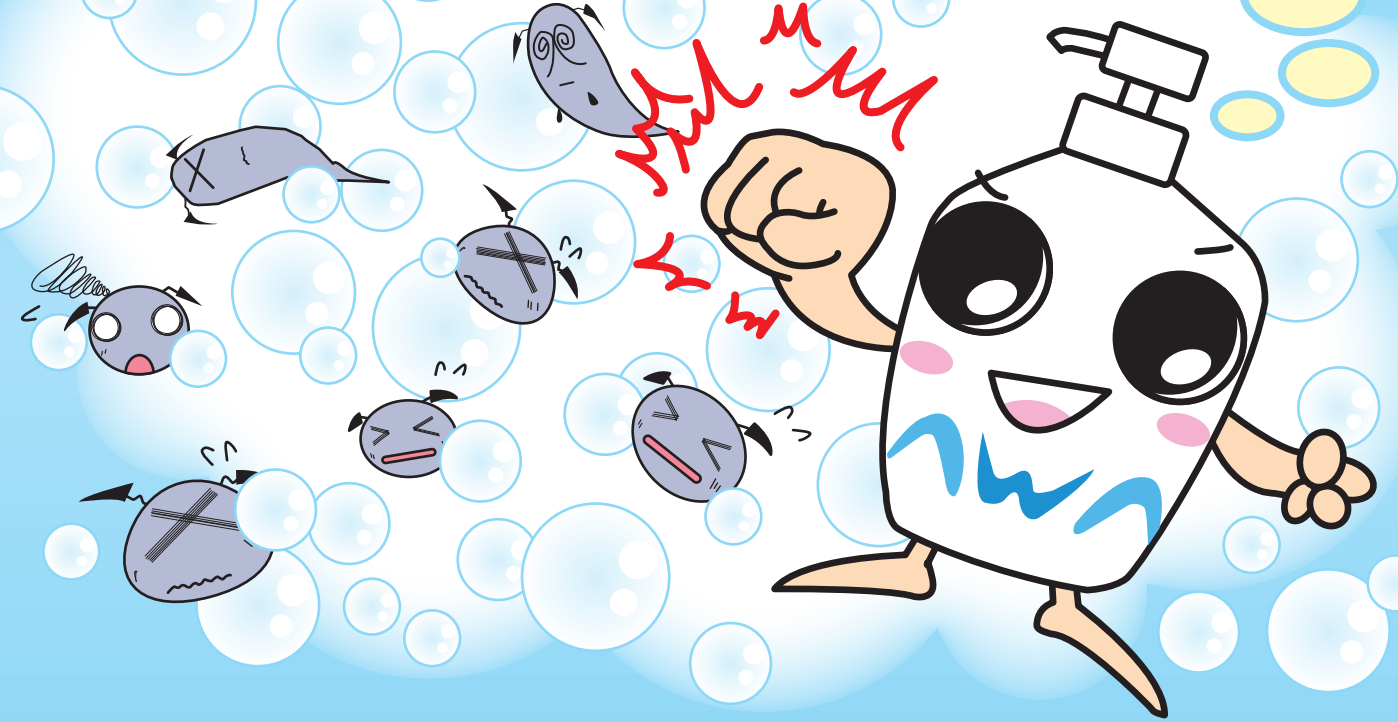
- ①調理する前
- ②生の肉や魚、卵等を扱ったとき
- ③トイレの後
- ④ペット等の動物に触れた後 など



ストップ・ザ・食中毒

~シャボンちゃんと一緒に、バイキンをやっつけよう!~

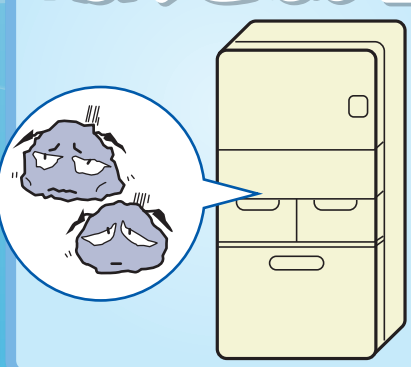
わたしといっしょに、
食中毒を3つの原則で
しっかりと防ぎましょう!



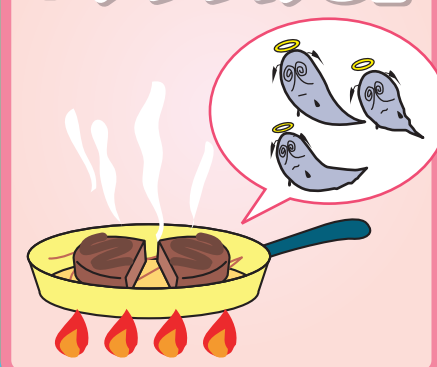
1 バイキンを
「つけない」



2 バイキンを
「ふやさない」



3 バイキンを
「やっつける」



仙台市

お問い合わせ

最寄りの各区役所保健福祉センター衛生課へ

青葉区 TEL.225-7211(代) 宮城野区 TEL.291-2111(代) 若林区 TEL.282-1111(代)
太白区 TEL.247-1111(代) 泉区 TEL.372-3111(代)

このパンフレットは、「せんだい食の安全サポーター」及び「せんだい食の安全情報アドバイザー」とともに作成しました

再生紙使用

ス-16-01



●シャボンちゃん、食中毒予防の3原則を教えて!

細菌やウイルスなどによる食中毒を防ぐために、特に次の3つのことに注意しましょう!

●シャボンちゃん、食中毒について詳しく教えて!

食中毒の原因となる代表的なバイキンを紹介するね。予防のワンポイント!は食中毒予防の3原則とよく関係しているよ。



食中毒予防の3原則

つけない

- 他の食品からの汚染の防止
生の肉や魚の汁を他の食品に「つけない」。
- 調理する人の手を介した汚染の防止
よく手を洗う。(調理前、トイレの後、盛り付け時は念入りに!)
- 調理器具を介した汚染の防止
生の肉や魚に触れた調理器具はよく洗う。

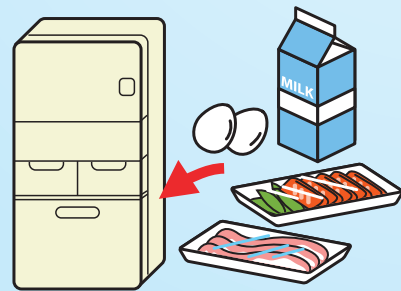
よく洗う



ふやさない

- 食品を常温で放置しない
生ものは、買ってきたらすぐに冷蔵庫で保管し、バイキンを「ふやさない」。室温で放置すると、食中毒の原因となるバイキンが増殖してしまうので要注意!
- 調理したらすぐに食べる

しっかり冷やす



やっつける

- 食品は十分に加熱
加熱が不十分だと、食中毒の原因となるバイキンが生き残ることがある!食品の中心までよく火を通し、バイキンを「やっつける」。
- 洗った調理器具は殺菌・消毒
熱湯、塩素系漂白剤等でしっかり殺菌消毒する。

加熱

殺菌消毒



ノロウイルス

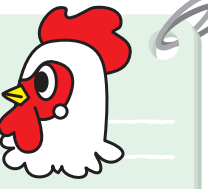


- 主な原因食品
・生カキなどの二枚貝
・調理する人の手などを介してノロウイルスに汚染された食品
- 主な症状 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱
- 潜伏期間 1~2日
- 特徴
食品中では増えず、人の腸内で増殖。少量のウイルスでも感染し、感染した人の便には、症状の有無に関わらず大量のウイルスが含まれる。消毒用アルコールが効きにくく、塩素系漂白剤が有効。

予防のワンポイント!

- ◆二枚貝等の食品は中心まで加熱する。
- ◆しっかり手洗する。(特に調理前、生の食材に触れた後、トイレの後)

カンピロバクター

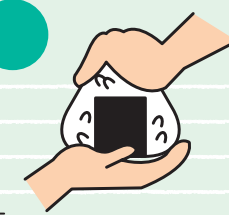


- 主な原因食品
・鶏刺し、鶏レバー刺し、加熱不十分な肉
・生肉に触れた手や調理器具を介して汚染された食品
- 主な症状 腹痛、下痢、発熱(38~39℃)、頭痛、倦怠感
- 潜伏期間 2~7日
- 特徴
牛、豚、鶏の腸に存在し、解体時に肉に付着する。低温でも生存でき、少量の菌でも発症する。

予防のワンポイント!

- ◆肉はよく加熱して、生で食べない。
- ◆生の肉に触れた手や調理器具はよく洗浄・消毒する。

黄色ブドウ球菌



- 主な原因食品
・おにぎり
・サンドイッチ
- 主な症状 激しい嘔吐、腹痛、下痢
- 潜伏期間 30分~6時間
- 特徴
人の鼻や皮ふに存在し、傷口など化膿した部分に特に多く存在する。手を介して食品を汚染する。菌が増殖する際に毒素を作り、毒素は加熱しても壊れない。

予防のワンポイント!

- ◆おにぎりをにぎる時は、ラップなどを使って直接触れない。(手に傷がある時はぜひ手袋を使いましょう)
- ◆作った料理はすぐに食べる。

サルモネラ



- 主な原因食品
・卵、肉を使った料理
・卵、肉に触れた手や調理器具を介して汚染された料理
- 主な症状 嘔吐、腹痛、下痢、発熱(38~40℃)
- 潜伏期間 6~72時間
- 特徴
動物の腸などに存在し、卵や肉を汚染する。少量の菌でも発症する。卵の殻に付着していることがある。乾燥に強く、冷蔵庫内でも生存できる。

予防のワンポイント!

- ◆生の卵、肉に触れた手や調理器具はよく洗浄・消毒する。
- ◆卵は割ったらすぐに使う。

仙台市ホームページでは、さらに詳しい情報を提供しています。

<http://www.city.sendai.jp/kurashi/eisei/chudoku/index.html>

仙台市 食品衛生

検索 で検索!



下痢・嘔吐がひどい、血便が出る、発熱があるなど、疑わしい症状がある場合は、すぐにお医者さんに行きましょう!

