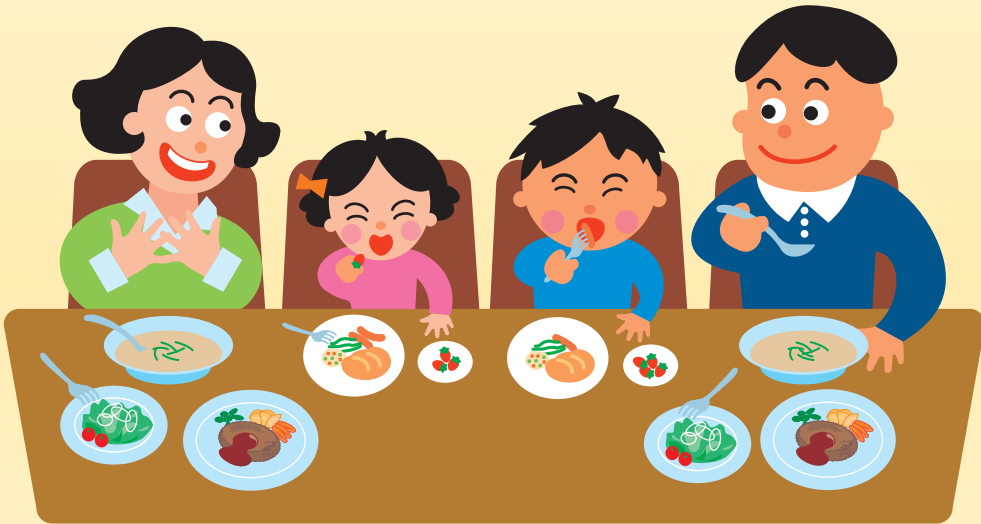


ちい 小さなお子さんのための食中毒予防

ほごしゃ かと
～保護者の方へ～

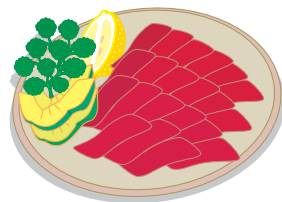


ちい お しょくちゅうどく ば あい じゅうしょう か
小さなお子さんは、食中毒になった場合に重症化しや
すい傾向があります。食品が細菌やウイルスに汚染され
ているかどうかは目で見てもわかりませんので、小さな
お子さんの食事にはちょっとした注意が必要です。

なまにく なまたまご なま ぎよかいるい かねつ しょくひん
生肉、生卵、生の魚介類などの加熱していない食品は
ちい こ た
小さなお子さんには食べさせないようにしましょう！

1 生肉 ～牛レバ刺し、ユッケ、鳥刺し～

なまにく ちようかんしゅつけつせいだいちようきん
生肉は腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ属菌、
カンピロバクター、肝炎ウイルスなど、比較的重症化し
やすい細菌などが付着していることがあり、感染すると
命にかかわる危険性もあります。

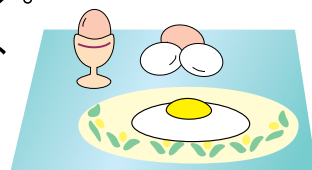


焼肉・バーベキューの注意事項

なまにく ぶれた はし つか かねつ にく こ さん に た
生肉にふれた箸を使って、加熱したお肉をお子さんに食べさせていま
せんか？生肉についていた細菌が箸などについてしまうと、そのままお
子さんの口の中に運ばれてしまいます。実際に、焼肉やバーベキューが
原因と疑われる小さなお子さんの食中毒も発生しています。
焼肉やバーベキューのときは、生肉専用の箸やトングを用意しましょう。

2 生卵 ～半熟卵、卵かけご飯～

たまご
卵はサルモネラ属菌に汚染されていることがあります。
サルモネラ食中毒による死亡率は0.1～0.2%ですが、
小さなお子さんの死亡事例が多いといわれています。



3 生の魚介類 ～刺身、二枚貝～

なま ぎよかいるい はげ げり お ぞくきん にまいがい
生の魚介類は激しい下痢を起こすビブリオ属菌に、二枚貝はノロウイルスに
汚染されている場合があります。

「はちみつ」について

はちみつの中にはボツリヌス菌の芽胞（菌のカプセルのようなもの）が
入っていることがあり、乳幼児（1歳未満）が感染すると全身の脱力、呼吸
困難などの症状がでることがあります。通常の加熱では死滅しません。

さいみまん こ た
1歳未満のお子さんにはちみつを食べさせないようにしましょう

しょくちゅうどくよぼう げんそく しょくちゅうどくきん
食中毒予防の3原則は、食中毒菌などを
「つけない」「ふやさない」「やっつける」!!

つけない

- ・ 手をしっかり洗い、消毒する
- ・ 原材料をしっかりと洗う
- ・ まな板、包丁などの調理器具をしっかりと洗い、消毒する

とく にく さかな たまご あつか あと
特に肉や魚、卵などを扱った後は、しっかりと
て ちょうりきぐ あら しょうどく
手と調理器具を洗い、消毒しましょう。

て あら まえ て さい きん
手洗い前の手の細菌



ちょうりきぐ しょうどくほうほう れい 調理器具の消毒方法の例

- ・ 器具を洗った後、熱湯を十分にかける
- ・ 洗った後の器具を家庭用塩素系消毒剤（漂白剤）に浸し、よく水ですすぐ

やくざい しょうほうほう かくにん ただ しょう えんそけいしょうどくざい ほか
※薬剤は使用方法をよく確認し、正しく使用してください。（塩素系消毒剤と他の
やくざい こんごう ゆうどく はっせい ばあい
薬剤を混合すると有毒ガスが発生する場合があります。）

ふやさない

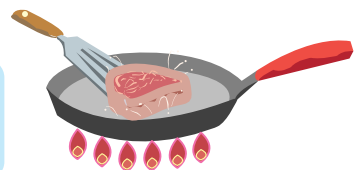
- ・ 肉・魚・卵その他温度管理が必要な食品は冷蔵庫で保管する
- ・ 冷蔵庫に食品を詰めすぎない（目安は容量の7割程度）
- ・ 調理後の食品は室温に長く放置しない

しょくちゅうどくさいきん おおは、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止
かていよう れいぞうこ じゅうぶん れいきやく ばあい
ます。家庭用の冷蔵庫では十分に冷却されていない場合もありますので、あまり
れいぞうこ かしん しょうひん はや た
冷蔵庫を過信せず、食品は早めに食べましょう。

やっつける

- ・ 中心までしっかりと加熱する（85℃、1分以上）

かねつ つよ さいきん かねつご
ただし、加熱に強い細菌などもありますので、加熱後の
しょうひん しつおん ほうち はや た
食品は室温で放置せず、なるべく早く食べましょう。



て あら て じゆん 手洗いの手順

びよう いじよう て あら げんそく
～30秒以上の手洗いが原則です～




1 石けんをつけて手のひらをよくこすります




て あら
手洗いスタート!

て あら
手洗いは、
しよくちゆうどく
食中毒だけでなく
か ぜ
風邪やインフルエンザ予防
にも効果的です!!
きたくし
帰宅時やトイレの後などは
て あら
しっかり手洗いしま
しょう。



2 手の甲をのばすようにこすります



3 指先、爪の間をこすってください。爪ブラシなどを使用することにより効果的です



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじりながら洗います

すいぶん ぶんたうお
水分を含んだタオル
は細菌が増殖しやすい
環境になっています。手
洗いで細菌を洗い流した手
が、また細菌に汚染されな
いために、ペーパータオル
などを利用しましょう。
特にタオルの共用は危
険です。



6 親指も忘れずに洗いましょう



7 流水で石けんを十分に洗い流します



8 ペーパータオルや清潔なタオルで水分をふき取ります

よご のこ
汚れは残っていませんか？
つめ つめ つめ ないだ おやゆび まわ
爪の周りや指の間・親指の周りなどは、しっかり手洗いをしないと汚れが残りやすい部分です。十分に汚れが落ちるよう、特に注意して手洗いしましょう。

- 特に汚れが残りやすい部分
- 比較的汚れが残りやすい部分

