



初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

食中毒の原因は？

食中毒とは、細菌やウイルスなどが付着した食べ物を食べることで、下痢・腹痛・嘔吐・発熱などの症状が起こることをいいます。

特に夏場に注意したいのは、細菌による食中毒です。細菌は、温度・水分・栄養の条件が揃うと増殖しやすく、一般に20～50℃は細菌が増殖しやすい温度帯とされています。

夏場は、気温や湿度の上昇により食中毒のリスクが高まるため注意が必要です。





初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

食中毒を防ぐ3つのポイント

◆ つけない

→手洗いの徹底、器具の洗浄、消毒



◆ 増やさない

→適切な温度で保存・調理後は速やかに食べる



◆ やっつける

→加熱処理(中心部を75℃で1分以上加熱が目安)





初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

原因になりやすい食品・料理

◆ 加熱不足の肉・魚・卵

中心部まで十分に加熱されていないと、細菌が残存する可能性がある

→中心部までしっかり加熱する

◆ 煮物・カレー

大量調理や作り置きでは冷却に時間がかかり、細菌が増殖しやすい温度帯が長く続く

→小分けにして冷ます、再加熱時はよくかき混ぜ、十分に温める

◆ 和え物やサラダ

水分が多く、加熱後に手作業が入ることで細菌が付着するリスクが高まる

→清潔な器具を使用し、調理後は早めに食べ、長時間常温で放置しない



初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

原因になりやすい食品・料理

◆ おにぎりなどの穀類

手指の細菌が付着し、常温で増殖する

→加熱で細菌は死滅しないため、手洗いの徹底、手指に切傷や化膿がある場合は食品に触れない
調理後は早めに食べ、長時間常温で放置しない

◆ チャーハン・パスタなどの米飯・麺類

調理後に長時間常温で放置すると、熱耐性のある細菌が増殖することがある

→加熱で細菌は死滅しないため、調理後は早めに食べ、長時間常温で放置しない



初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

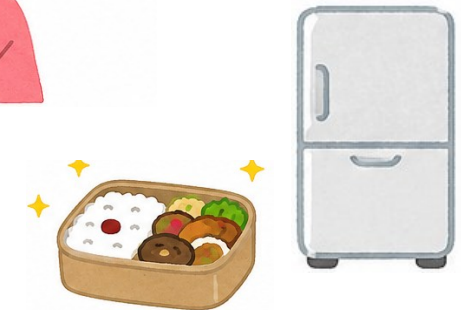
オフィスでの食事の際に気をつけたいポイント

✓ 食事前は手洗いを



✓ お弁当(自宅調理・持参)

加熱する しっかり冷ます 汁気を減らす 冷蔵保存



✓ テイクアウトやデリバリー

長時間持ち歩かない 購入後、速やかに食べる 冷蔵保存





初夏から増え始める食中毒に注意！ ～毎日の食事を安全に摂るために～

初夏の食中毒対策まとめ

食中毒は、気温や湿度が高くなるこれからの時期に特に注意が必要です。

毎日の食事を安全に摂ることは、体調管理だけでなく
仕事のパフォーマンス維持にもつながります。

オフィスでの食事においても、調理方法や持ち運び時間、保存状態などを意識し、
食中毒の対策を行いましょう◎