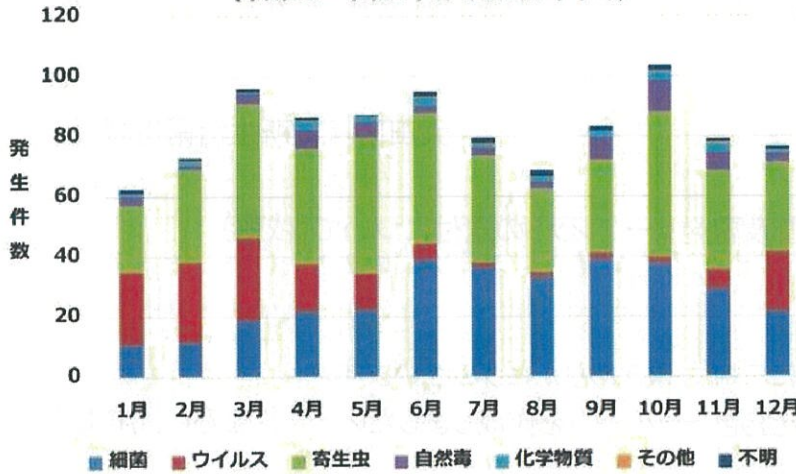


## 食中毒に気をつけよう！

食中毒とは、有害な細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ることを言います。

病因物質別月別食中毒発生病数  
(平成30～令和4年までの5カ年平均)



食中毒は年間を通して発生しています

出典：「食中毒から身を守るには」  
(農林水産省)

- 「細菌による食中毒」は、気温が高く、細菌が育ちやすい6月ごろから増えます。
- 「ウイルスによる食中毒」は、冬に流行します。
- 「寄生虫（アニサキス等）による食中毒」は年間を通して発生しています。
- 「自然毒による食中毒」は、春や秋にはきのこや魚のフグなどで多く発生します。

### 家庭で食中毒を予防するには…

食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」という**食中毒予防の3原則**を実践することが大切です。

- 石けんで、手をしっかり洗いましょう。
- 肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物等は、別々のまな板や包丁で切りましょう。



- 肉や魚等の生ものや、そうざい等は購入後、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 残った食品は、清潔な容器に分けて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- 冷蔵庫は詰め込み過ぎず、7割くらいが目安です。

- ほとんどの細菌やウイルスは、加熱することでやっつけることができます。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。