

令和8年度 第5回「消費者の部屋」特別展示

◆おうちで予防できる！ 食中毒予防講座◆

開催期間：令和8年8月5日 ～ 8月14日 7日間開催

内 容：季節を問わず一年を通して食中毒が発生していますが、特に夏はビーチパーティーなどでお肉をたくさん食べる季節です。加熱が足りない肉はカンピロバクター（細菌）による食中毒発生の恐れがあります。そこで本展示では、カンピロバクター等を原因とする食中毒の種類や対策、食中毒予防の3原則について紹介しました。

身近にひそむ 食中毒図鑑

食中毒の原因になるものはたくさんあるんだ。
どんなものがあるのか少し紹介するよ。

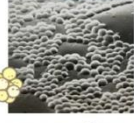
カンピロバクター（細菌）



菌の数が少なくても食中毒を起こすんだ

よくいる場所	ふせぎかた
・生の肉 ・加熱が足りない肉	・肉をしっかりと加熱（中心部を75℃以上で1分間以上）する
・使ったままの調理器具 ・肉を触った手	・調理器具をすぐ洗う ・手をよく洗う

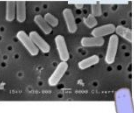
黄色ブドウ球菌（細菌）



黄色ブドウ球菌は熱に強いけど、菌が作った毒素は加熱してもなくならないんだ

よくいる場所	ふせぎかた
・ヒトの皮膚、かみの毛など	・手をよく洗う
・さすがジュークジュークしているところ	・手にけががあるときは、調理しないか、手袋をきる

ウェルシュ菌（細菌）



芽胞

土の中など自然界に広く分布していて、芽胞という100℃の加熱にも耐えられる強い膜を作るよ

よくいる場所	ふせぎかた
・大量に作ってそのまま放置されたカレーやシチュー	・小分けにして冷蔵庫に入れる ・鍋底までかきまぜ、中心までしっかりと加熱する

腸炎ビブリオ（細菌）

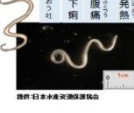


好塩性細菌といって、川よりもしょっぱい海によくいるよ

よくいる場所	ふせぎかた
・生の魚（特に海産物類）	・中心までしっかりと加熱する
・生の魚介類に使った調理器具	・食べる直前まで冷蔵保存する ・よく洗う

食中毒の原因は、細菌だけじゃないんだ。寄生虫や細菌よりもっと小さいウイルスも食中毒の原因になるよ。

アニサキス（寄生虫）

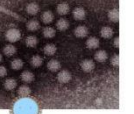


漁獲した魚介類を冷凍保存

よくいる場所	ふせぎかた
・アジやサンマ、イカなどの生の海産物類	・魚の内臓を生で食べることを避ける ・一度冷凍する（24時間以上） ・冷凍や加熱が不十分な海産魚介類の内臓、周辺や筋肉など
・鮮度が落ちないよう、水や保冷剤を使い冷えた状態を保つ	

アニサキスは、クジラの胃の中に住めるから、胃酸と同じ酸性的なお腹でもやっつけることはできないよ

ノロウイルス（ウイルス）



よくいる場所	ふせぎかた
・ウイルスを含む一枚貝（カキなど）	・食品の中心温度を85～90℃で90秒以上加熱
・感染している人の手やウイルスのついた包丁などの調理器具	・手をよく洗う ・調理器具はすぐ洗う

食中毒から身を守るには？

せっかくの美味しいごはんて、具合が悪くなるのはいやだね。
そこで、食中毒から身を守るための大事な3原則を教えるよ。

食中毒予防の3原則

- ① つけない**
料理や食事の前にはしっかりと手を洗おう！
- ② ふやさない**
食材は菌が増えにくい低い温度で保存しよう！
- ③ やっつける**
加熱が必要な食材はしっかりと加熱しよう！

もし、食中毒の症状が出たら、自分で判断して薬は飲んだりせず、すぐにお医者さんにみてもらおう。

身近にひそむ 食中毒図鑑

食中毒の原因になるものはたくさんの種類があるんだ。
どんなものがあるのか少し紹介するよ

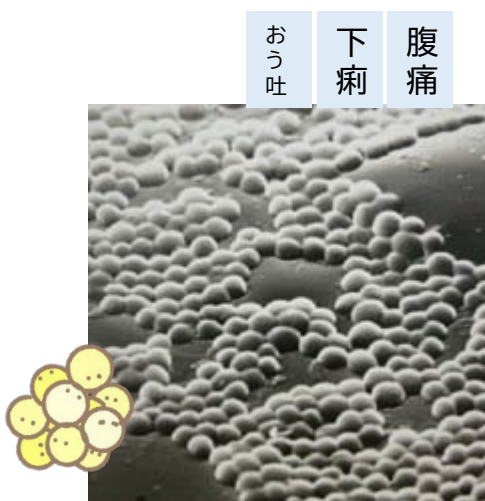
カンピロバクター(細菌)



菌の数が少なくても食中毒を起こすんだ

よくいる場所	ふせぎかた
・生の肉 ・加熱が足りない肉	・肉をしっかり加熱(中心部を75℃以上で1分間以上)する
・使ったままの調理器具	・調理器具をすぐ洗う
・肉を触った手	・手をよく洗う

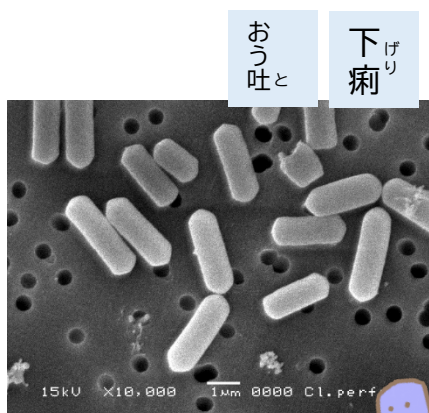
黄色ブドウ球菌(細菌)



黄色ブドウ球菌は熱に弱いけど、菌が作った毒素は加熱してもなくなるんだ

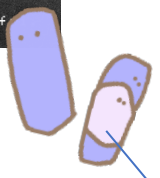
よくいる場所	ふせぎかた
・ヒトの皮膚、かみの毛など	・手をよく洗う
・きずがジュクジュクしているところ	・手にけががあるときは、調理しないか、手袋をする

ウェルシュ菌 (細菌)



おう吐と

下痢



よくいる場所

たいりょう
・大量に作って
そのままほうち
放置さ
れたカレーやシ
チュー



ふせぎかた

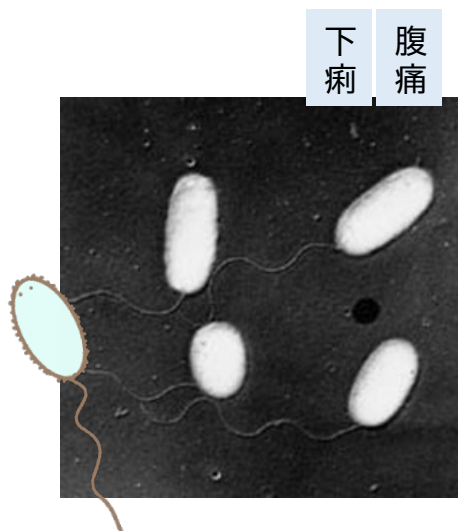
・小分けにして
れいぞうこ
冷蔵庫に入れる
なべそこ
・鍋底までかき
まぜ、中心まで
しっかりと加熱
する

芽胞

しぜんかい ぶんぱう がほう た あつ まく
土の中など自然界に広く分布していて、芽胞という100℃の加熱にも耐えられる厚い膜を作るよ

ちょうえん

腸炎ビブリオ (細菌)

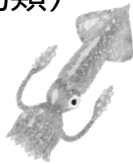


下痢

腹痛

よくいる場所

とく
・生の魚(特に
かいさんぶつるい
海産物類)



ふせぎかた

・中心までしっ
かり加熱する

・食べる直前ま
れいぞうほぞん
で冷蔵保存する

・生の魚介類に
使った調理器具

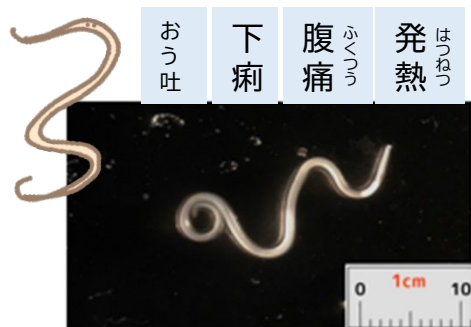
・よく洗う

こうえんせいさいきん

好塩性細菌といって、川よりもしよっぱい海によくいるよ

しよくちゅうどく げんいん さいきん きせいちゅう
 食中毒の原因は、細菌だけじゃないんだ。寄生虫や細菌よりも
 もっと小さいウイルスも食中毒の原因になるよ。

アニサキス (寄生虫)

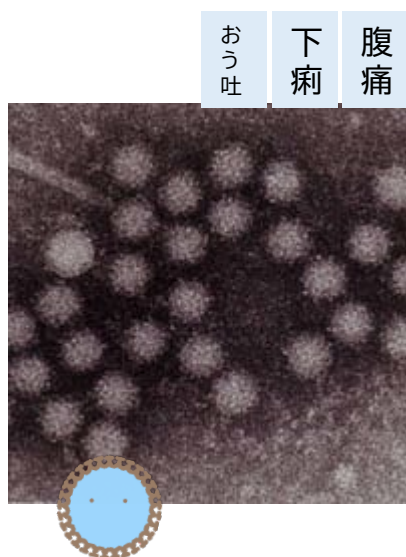


提供:日本水産資源保護協会

よくいる場所	ふせぎかた
・アジやサンマ、イカなどの生の海産物類	・魚の内臓を生で食べることを避ける
	・一度冷凍する (24時間以上)
・冷凍や加熱が不十分な海産魚介類の内臓周辺や筋肉など	・鮮度が落ちないよう、氷や保冷剤を使い冷えた状態を保つ

アニサキスは、クジラの胃の中に住めるから、胃酸と同じ酸性のお酢でもやっつけることはできないよ

ノロウイルス (ウイルス)



よくいる場所	ふせぎかた
・ウイルスを含む二枚貝(カキなど)	・食品の中心温度を85～90℃で90秒以上加熱
・感染している人の手やウイルスのついた包丁などの調理器具	・手をよく洗う ・調理器具はすぐ洗う

食中毒から身を守るには？

おい
せっかくの美味しいごはんで、具合が悪くなるのはいやだね。
そこで、食中毒から身を守るための大事な^{だいじ}3原則を教えるよ。

しょくちゅうどく よぼう げんそく 食中毒予防の3原則

① つけない

りょうり しょくじ まえ
料理や食事の前には
しっかり^て手を^{あら}洗おう！

② ふやさない

しょくざい きん ふ
食材は菌が増えにくい
ひく おんど ほそん
低い温度で保存しよう！

③ やっつける

かねつ ひつよう しょくざい
加熱が必要な食材は
かねつ
しっかりと加熱しよう！

もし、食中毒の症状が出たら、自分で判断して薬は飲んだりせず、
すぐにお医者さん^{いしゃ}にみてもらおう。

