



# 家庭でできる 食中毒予防

食中毒菌が増殖しやすくなる6月から9月の時期に、  
細菌性食中毒が多く発生しています。

家族や自身の健康を守るためにも、食中毒予防の3原則をしっかり守りましょう。

## 食中毒予防の3原則①

### 食中毒菌を つけない!



#### ✓ 手洗いを徹底しましょう。

調理前、生肉・生魚・生卵などに触れた後、用便後など、  
作業が変わる時には手洗いし、  
ペーパータオル等の清潔なもので拭きましょう。

#### ✓ 調理器具はよく洗ってから 消毒しましょう。 エプロンも清潔なものを。

## 食中毒予防の3原則②

### 食中毒菌を ふやさない!



#### ✓ 調理後はできるだけ早く 食べましょう。

つくり置きをする場合は、小分けして冷蔵庫で保管しましょう。

## 食中毒予防の3原則③

### 食中毒菌を やっつける!



#### ✓ 加熱はしっかりと、 食品の中心部まで 火を通しましょう。

#### ✓ 有毒な植物・魚類による 食中毒にご注意!

全国で有毒な植物や魚類を食べたことによる  
食中毒が頻発しています。食べられると確実に判断できないものは  
絶対に食べないでください。また、家族や知人に絶対にあげないで  
ください。



#### ✓ 出前やテイクアウトでは 届いたらすぐに 食べましょう!

飲食店で食べる場合と違い、調理から食べる  
までの時間が長くなります。食べるまで時間がかかると、細菌が  
増えやすい温度で長く置かれることになり、食中毒のリスクが高まり  
ます。手元に届いたり、購入した後は、速やかに食べましょう。



「こうべ食の安全メルマガ」にて  
食中毒情報等を配信しています!



神戸市のホームページもご覧ください。

食中毒予防の三原則



2026年度改訂



## 食材の取扱いポイント

### 肉



動物の腸内にはO157などの腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌がいます。  
そのため肉類にはこれらの細菌が付いていることが多く、特に近年は鶏肉を原因とするカンピロバクター食中毒が増えています。

#### 取扱いポイント

- 中心部の色が変わることを目安に、しっかり火を通す。(75℃1分以上)
- 刺身やたたきなど、肉類を生や加熱不十分な状態で食べないようにする。
- 調理に使用した器具は、次の食材に用いる前によく洗浄・消毒する。
- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する。(汁がもれないように包んで保存)

### 卵



鶏の腸内(卵管)にはサルモネラという食中毒菌がおり、産卵の際に卵の表面や内部に付いていることが多く、注意が必要です。

#### 取扱いポイント

- 買った卵はすぐ冷蔵庫に保存する。
- 調理の直前に使う分だけ割り、割った後はすぐに調理する。
- 調理の際は十分に加熱する。
- 生卵を食べる際は「生食用」の表示や賞味期限をよく確認する。
- お年寄りや小さなお子さんなど、抵抗力の弱い方は生卵を食べることを控える。



### 魚



海水あるいは汽水域に広く分布する腸炎ビブリオという食中毒菌に気を付ける必要があります。  
また、サバやイカなどにはアニサキスと呼ばれる寄生虫がよく付着しています。

#### 取扱いポイント

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する。(汁がもれないように包んで保存)
- 生魚は真水でよく洗う。(腸炎ビブリオは真水に弱い)
- 加熱の際はしっかりと火を通す。
- シメサバを作る際は-20℃で24時間以上冷凍する。  
(一般的な料理で使う食酢での処理・塩漬け・醤油やわさびをつけてもアニサキスは死滅しない)

## ☼☼ 知っておこう腸管出血性大腸菌 (O157など) ☼☼

### 特徴

#### ① 感染力が強い

腸管出血性大腸菌は少数の菌(2~9個)でも食中毒を引き起こし、死者が出ることもあります。お年寄りや小さなお子さんなど抵抗力の弱い方は感染しやすく、特に注意が必要です。また、糞便等を介して人から人へ感染することも知られています。

#### ② 毒を産生する

「ベロ毒素」と呼ばれる猛毒を作り出し、内臓にダメージを与え、血便を伴う症状が出ることもあります。

#### ③ 潜伏期間が長い

菌が体に入ってから症状が現れるまでが2~7日と長く、原因食品や感染源の特定が困難です。



### 予防

食肉類を生や加熱不十分な状態で食べることはやめ、よく加熱して食べましょう。  
(75℃1分以上が目安)  
なお、牛レバー及び豚肉(レバー等の内臓を含む)を生食用として提供・販売することは法律で禁止されています。

「こうべ食の安全メルマガ」にて食中毒情報等を配信しています!



神戸市のホームページもご覧ください。

食中毒予防の三原則



2026年度改訂