

食中毒について

いつまでも美味しく食事を楽しむために



ご自宅や施設で体調が急変したときは



1. 横になって休む

吐き気がある場合は、おなかを緩め、横向けに寝て安静にしましょう。



2. すぐに周囲へ知らせる

無理をせず、ご家族、ケアマネージャー、施設（デイサービス等）のスタッフへすぐに連絡してください。



3. 慌てて薬を飲まない

自己判断での市販薬の服用は避け、まずは医療機関を受診しましょう。

家庭内や施設で感染を広げないための 「3つのお願い」

1



しっかり休む

嘔吐・下痢が治まるまでは
ご自宅で休みましょう。
デイサービスや地域のお集
まりも、無理せずお休みし
てください。

2



こまめな手洗い

症状が治っても、トイレ
の後や食事の前は、石鹸で
しっかり手洗いを。タオル
の共用も避けましょう。

3



薬の自己判断はNG

下痢止めや胃薬を使用する
のは、菌を体から出しにく
くしてしまうため、避けま
しょう。

食中毒の主な原因と、発生しやすい時期



食中毒の菌は
「25°C」が活発
になる目安です。



夏の細菌

5～9月に多い

原因：O157、サルモネラ菌など
(生肉・魚・貝など)



冬のウイルス

11～3月に多い

原因：ノロウイルスなど
(牡蠣などの貝類や、感染者からの接触)



自然毒素

季節に関係なく発生

原因：キノコ、野草、フグなど
(※自己採集の野草には特にご注意ください！)

病院へ行く目安と、命を守る「水分補給」



受診の目安チェックリスト

- ☐ 下痢が1日10回以上起こる
- ☐ 体がフラフラする・意識が遠くなる
- ☐ 尿の量が減る・半日以上尿が出ない
- ☐ 下痢便に血液が混ざる・嘔吐が止まらない



高齢者は「脱水」に特に注意！



市販のスポーツ飲料は糖分が多いため、薬局で買える経口補水液（『OS-1』など）が最も効果的です。

吐き気が治まってきたら、少しずつ水分を取りましょう。

ご家庭の台所でできる！ 食品を安全にする5つの鍵



1. 清潔に保つ

調理前は正しい手洗いを。
まな板・包丁もきれいに。



2. 生ものと分ける

生肉や生魚を切った包丁や
まな板は、そのまま別の
食材に使わない。



3. しっかり火を通す

中心部までよく加熱する。
温め直しも十分に。



5. 新鮮な食材を使う

消費期限を過ぎたものは、
思い切って処分する。



4. 安全な温度で保存

調理後の料理を室温で2時間
以上放置しない。



お出かけや施設へ「お弁当」を持っていく際の注意点



清潔



おにぎりを握る時は、素手ではなくラップを使います。

水気を切る



おかずは冷ましてから詰め、汁気の少ないものを選びます。



加熱



おかずは中までしっかり火を通します。

保冷



持ち歩くときは保冷剤を使用しましょう。



特に傷みやすい要注意食材！

ゆで卵・マヨネーズ・生野菜・温野菜・きのこ・炊き込みご飯

要注意！「加熱」しても死なない食中毒菌



カレー、シチュー、肉じゃがなど、鍋で煮込む料理には「ウェルシュ菌」という加熱に強い菌が潜むことがあります。

安全な作り置きのための3ステップ



1. 常温放置はNG

一晩、室温（コンロの上など）に置いたままにしない。



2. 小分けにして急冷

加熱調理後は、浅い容器に小分けして、素早く冷蔵庫へ。



3. 空気を入れるように再加熱

温め直す時は、鍋底から「よくかき混ぜて」空気に触れさせながら加熱する。（菌は空気を嫌います）

いつまでも、元気に食事を楽しむために



これから訪れる季節、「食中毒にかからない・移さない」ための予防が大切です。

ご家族との団らんや、地域のお集まりの前など、いつも以上に食べるものや体調の変化に気を配りましょう。

美味しい食事を、これからもずっと、笑顔で楽しめますように！