

# 食中毒予防を学ぼう！

SDGs未来都市としま



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

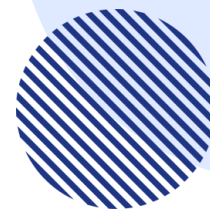


池袋保健所 生活衛生課 食品衛生グループ TEL 03-3987-4177

# 皆さんが感じている 食中毒の疑問に お答えします！



# こんなことを疑問に思ったことは ありませんか？



1

生焼けの鶏肉を食べたら、  
いつお腹がいたくなる？

2

アニサキスはわさびで  
やっつけられる？

3

手洗いで洗い残しの多い  
ところはどこ？



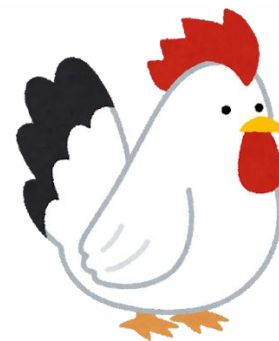
誰だって食中毒には  
なりたくないですよね……  
次からのパネルで答えを  
探しに行きましょう！！

①生焼けの鶏肉を食べたら、すぐお腹が痛くなる？

カンピロバクター食中毒は

1～7日後（平均2～3日後）に

発症します。主な症状は下痢、腹痛、発熱です。



鶏肉が原因になることが多い食中毒だよ。

防ぐためには、肉の中心部までしっかりと

加熱することが重要なんだね！



## ②アニサキスはわさびでやっつけられる？

アニサキスは魚の寄生虫で、腹痛を引き起こします。アニサキスは料理で使用する**わさび、しょう油、お酢ではやっつけられません。**

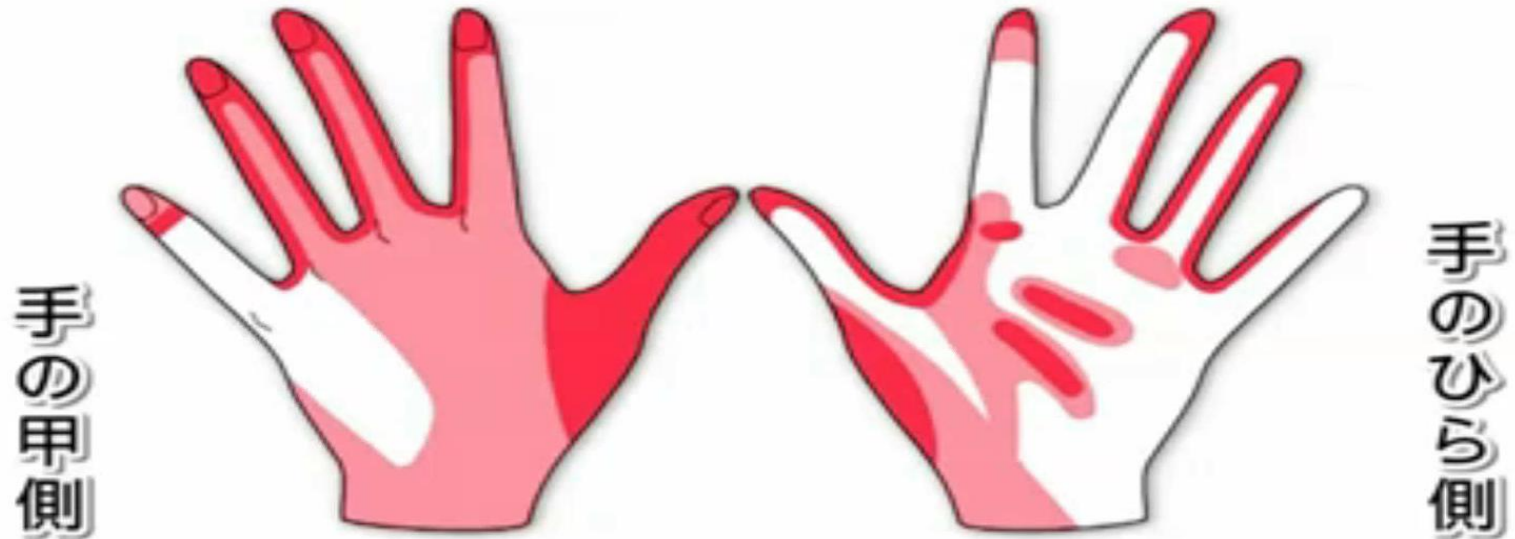
アニサキスをやっつけるには**加熱**  
(70℃又は60℃で1分以上)か**冷凍**  
(-20℃で24時間以上) が必要なん  
だね！



### ③手洗いで洗い残しの多いところはどこ？

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ

【親指です】



出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html>)

**指の間**や**爪の先**も注意が必要だね！

洗い残しのないように、しっかり手を洗ってから食事をしよう！



# 正しい手の洗い方を確認しましょう



①石けんをつけ、手のひらをよくこすります



②手の甲をのぼすようにこすります



③指先・爪の間を念入りにこすります



④指の間を洗います



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首も忘れずに洗います  
(①～⑥で30秒程度)



⑦十分に水で流します  
(20秒程度)



⑧ペーパータオルでよくふきます

洗い残しの多い**指先・指の間・親指・手首**を重点的に洗っているね！

**ノロウイルスは少量で感染**するので、確実に予防するには**2度洗い**がオススメです！



# 生活衛生課コーナー



Q 生焼けの鶏肉を食べると、  
いつお腹が痛くなる？

01

食べてすぐ

02

1時間後

03

2～3日後

答えが分かったら  
予防方法も確認してみましょう

