

気温上昇！細菌性の食中毒に注意

Q子：博士、梅雨入りしましたね！ジメジメしているから、換気してリフレッシュしないと！

博士：梅雨入りで気温も湿度も高くなっているの～！Q子、ジメジメしているこの季節に気を付けなければならぬことは何かわかるかの～？ヒントは、食品の保存じゃ。

Q子：気温が高くなると、ばい菌が元気になるんですね！今日のお弁当は、保冷剤をたくさん入れて冷やして持ってきましたよ～

博士：原因となる細菌が食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることによって、食中毒は発生するんじゃ。食中毒の原因となる細菌は、高温多湿を好むんじゃよ～！



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



食中毒菌が増える条件

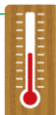
出典：内閣府食品安全委員会「科学の目で見る食品安全」

Q子：高温多湿のほかに、食中毒菌が増えやすい時はどんな時なんですか？

博士：食中毒の原因となる細菌は、温度・水分・栄養のそれぞれ適した条件がそろって増えやすくなるんじゃ。

温度
細菌を増やす3大条件

- ・細菌は、30～40℃で急速に増える。
- ・0℃以下や、50℃以上ではほとんど増えない。



これに加えて、菌の増殖には時間が必要だニャー！

水分
細菌を増やす3大条件

- ・水分のない場所では、細菌は増えない。



栄養
細菌を増やす3大条件

- ・たんぱく質、糖質などを含む食品（肉、魚、米など）は、細菌の栄養源になる。



Q子：お弁当には水分も、栄養もあるから、細菌が増えやすい条件がそろっているということですね！

保冷剤で冷やして一番細菌が増えやすい温度にならないようにしないと！

博士：お弁当での食中毒を予防するために、保存のほか、作るときにも注意することがあるぞ～



お弁当を作る時の食中毒予防

出典：農林水産省「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」

博士：食中毒を予防するためには、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の3つの原則が大切になるんじゃ！

つけない

- 調理の前に必ず手を洗う。
- お弁当箱やシリコンカップはきれいに洗い、十分乾かしてから使用する。
- 調理器具は清潔できちんと乾燥させたものを使用する。



増やさない

- おかずの汁気はよく切る
- 揚げ物や焼き物など、水分が少ないおかずを詰める
- ごはんやおかずは冷ましてから詰める
- 冷蔵庫や涼しいところに保管



やっつける

- 食べ物は、中心までしっかり火を通す！
- 卵料理は完全に固まるまで
- ハムやかまぼこもできるだけ加熱
- 作り置きのおかずは十分再加熱



Q子：お弁当は、おかず選びも大事なんですね！

博士：そうじゃ！Q子のお弁当はいつも好きなおかずばかり入っているの～

Q子：はい！腐らないうちに、早速食べちゃいます！



家庭での食中毒予防のポイント

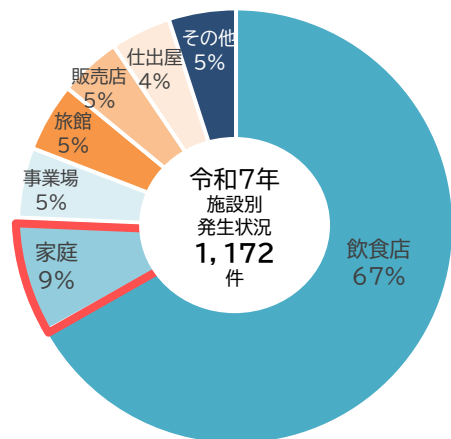
Q子：ところで、食中毒というと、レストランや旅館などでの飲食店の食事が原因なのかと思っていたけれど、家庭でも発生することはあるんですか？

博士：厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度じゃが、家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人は1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えと思われ、食中毒と認識されないケースが多いんじゃないよ。

Q子：へ～！知らぬ間に食中毒がおきている可能性があるということですね…

家庭での食中毒の予防方法が知りたいです！

博士：家庭での食中毒予防のポイントは以下の6つじゃ！



【ポイント1】食品の購入

- 食品を購入する際は、消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はビニールの袋にそれぞれ分けて包む。
- 保冷剤（氷）などと一緒に入れ、寄り道しないでまっすぐ帰る。

【ポイント2】家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存。
- 冷蔵庫は10℃以下に冷凍庫は-15℃以下に維持
- 開閉は速やかに！詰めすぎに注意！



【ポイント3】下準備

- こまめに手を洗い、タオル等は清潔なものを使用する。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで行う。
- 肉や魚は、生で食べるものと離して置く。
- 肉や魚を切った包丁などの器具はよく洗ってから熱湯などで消毒する。

【ポイント4】調理

- 作業前に手を洗う。
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
- 加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上）。
- 台所は清潔に。

【ポイント5】食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。



【ポイント6】残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
- 早く冷えるように小分けする。
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）。

バスツアー「親子で学ぶ 食品安全セミナー」参加者募集！

県では、体験を通じて食品の安全性を楽しく学ぶバスツアーを開催します。今年度は県内の牛乳製造工場と県の検査研究施設を訪問します。

日時：令和8年7月27日（月） 9:20～15:30（岐阜県庁出発）
令和8年8月3日（月） 9:05～16:00（大垣競輪場駐車場出発）

料金：無料（昼食については、各自負担）

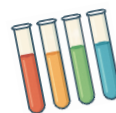
対象：県内在住の小学3～6年生の児童とその保護者

定員：各15組（申込期間：6月15日（月）～7月15日（水））

※募集人数に達し次第、受付を終了します

※専用フォーム（<https://logoform.jp/f/uOY21>）に必要事項を入力して送信してください。

※詳細はホームページ（<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/9033.html>）をご確認ください。



申込フォーム
二次元コード

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp

最後までお読みいただき
ありがとうございました。

