

# 市民のみなさまへ

食中毒の原因の多くは、細菌による食中毒ですが、細菌は目に見えないことや、食品中で増えても、臭い、味や見た目が変わらないことが多いので、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」の三原則を守り食中毒を予防しましょう。

## 1 食中毒菌をつけない

- ◆ 食品、手及び調理器具をしっかりと洗いましょう
- ◆ 傷のある手や汚れた手で直接食品に触れないようにしましょう

## 2 食中毒菌を増やさない

- ◆ 生ものは早く冷蔵庫に入れましょう
- ◆ 調理したものは時間を置かずに食べましょう
- ◆ 長時間の室温放置は避けましょう

## 3 食中毒菌をやっつける

- ◆ 食品内部まで十分に加熱しましょう
- ◆ まな板、ふきんは殺菌し、よく乾燥させましょう

### 【参考資料】

#### 1 カンピロバクターについて

##### (1) 特徴

- ・カンピロバクターは家畜、家禽などの腸管内に広く分布する
- ・少量の菌量でも発症する
- ・低温に強くて4℃でも長期間生存する
- ・少量の酸素がある状態（微好気）という条件下で増殖をするため、常温の空気の中では徐々に死滅する

##### (2) 原因食品

- ・生の鶏肉・牛レバー（とり刺し、レバー刺しなど）
- ・加熱不足の鶏肉・内臓料理（焼き鳥、串焼きレバーなど）

##### (3) 症状

- ・腹痛、下痢、発熱など

##### (4) 潜伏期間

- ・通常2～5日（平均2～3日）

##### (5) 予防

- ・冷蔵庫内で、生の食肉との他の食品との接触を避ける
- ・食肉は十分加熱する
- ・生肉、レバーなどを取り扱った後の手指や、調理器具は十分に洗浄・消毒する
- ・子供、高齢者、食中毒に対する抵抗力の弱い人は食肉の生食を控えること

#### 2 藤沢市における食中毒発生状況(本件を含まない)

	件数	患者数	死亡者数
2026年(1月1日～2月25日現在)	0	0	0
2025年(同期間)	2	16	0
2025年(1月～12月)	6	467	0