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
2025 年(1 月 1 日～2 月 4 日現在)	0	0	0
2024 年（同期間）	2	58	0
2024 年(1 月～12 月)	9	202	0