

# 食中毒を防ごう

～安全な食事について考えよう～

しょくちゅうどく  
食中毒って？

しょくちゅうどく  
食中毒とは、ばい菌や毒などがついた食べ物を  
食べることにより、お腹がいたくなったり、げり  
をしったり、吐いたり、熱がでたりする病気です。



## 食中毒を起こす原因ランキング



### 1位 アニサキス

(サバ、アジなどの魚、イカなど)



### 2位 カンピロバクター

(生やよく焼けていない鶏肉など)



### 3位 ノロウイルス

(カキ(貝)など)

※感染した人からうつる  
ことがあります



( )は原因となる食べ物です

## 食中毒をふせぐ合言葉

### ① つけない

ご飯を作る前、食べる前に  
しっかりと手を洗いましょう。



### ② ふやさない

作った料理は、早いうちに  
食べましょう。



### ③ やっつける

お肉などは、よく焼いて  
食べましょう。



※アニサキス対策として、魚を凍らす、よく焼く、よく見て取り除くことなどがあります。

## 手はいつ洗う？

- ① ご飯を食べる前
- ② 料理の前と後
- ③ トイレの後
- ④ 外から帰ってきた時
- ⑤ 動物とふれあった後 など



食中毒について  
さらに詳しく知るにはこちら



千葉市ホームページ  
「食中毒予防に関する情報」