



生野菜による食中毒に注意しましょう！

生野菜を食べる時は、十分に洗浄し、目に見えない汚れや細菌をしっかりと落としましょう。

■生野菜による食中毒

食中毒は、原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や発熱、吐き気などの症状が出る病気です。時に命にも関わることもあります。

野菜を育てる畑や農場には、土壌や堆肥、野生動物などに由来するさまざまな微生物が存在していて、その中には、食中毒の原因となる細菌も少なくありません。野菜には、ある程度は細菌等が付いていると考えましょう。

農薬を心配される方もいますが、残留農薬は検出されないか、残っていても健康に影響のない程度です。



■おいしく安全に食べるために

1. 買う時

- ①新鮮で、傷んでいないものを選びましょう。
- ②一緒に買った肉や魚介類の汁が、野菜に付かないようにしましょう。

2. 保存

- 直射日光に当たらない涼しいところで保存しましょう。
- 冷蔵が適した野菜（レタスやにんじん、熟したトマト、ほうれん草等）は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

3. 調理する時・食べる時

- ①野菜にさわる前に必ず石けんで手を洗いましょう。
- ②包丁やまな板は清潔なものを使いましょう。
- ③野菜を調理したり、生で食べる前には流水でしっかり洗いましょう。

4. 食べる時

- ①調理後は、早めに食べましょう。
- ②野菜の色やにおい、味がおかしいと感じたときは、思い切って捨てましょう。



事例 「生野菜に近い浅漬けで、死者8人の食中毒」

2012年に札幌市等で発生した白菜の浅漬による腸管出血性大腸菌O157による食中毒事件では、患者数169人、死者8人を数えました。

この事件がきっかけで食品衛生法が改正され、今年6月から、漬物を製造して販売する場合に保健所の許可が必要になりました。

参考

厚生労働省：
食品中の残留農薬等の
摂取量調査



農林水産省：
生野菜を安全で
おいしく食べるために

