

食中毒について

高温多湿を好む食中毒菌にとって絶好の繁殖チャンスは、梅雨から9月頃にかけてです。これから食べ物が痛みやすい季節にはいりますので、安心安全な食生活を送る為に、食材の保存・調理の段階から気をつけたい「食中毒予防のポイント」についてご紹介します。

食中毒を引き起こす主な原因・症状

◆ 細菌

- ・腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオなどがあります。
- ・夏場（6月～8月）に多く発生し、室温（約20℃）で活発に増殖します。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に食中毒が増え始めます。



サルモネラ菌



黄色ブドウ球菌



カンピロバクター



腸炎ビブリオ

◆ ウィルス

- ・食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。
- ・代表的なノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する機会が多く、二枚貝に潜んでいることもあります。



◆ 症状

- ・腹痛や嘔吐、下痢が主で、下痢は水様や粘液や血液が混ざったものなどが見られます。また、発熱が起こる場合などは、かぜと間違え処置が遅れることもありますから注意してください。

※下痢や嘔吐による脱水症状には水分を補給し、吐いた物がつまらない様に、横向きに寝かせましょう

食中毒の予防

細菌を食べ物につけない

食品を使う前後に手をあらう

食中毒予防の3原則

食べ物に付着した細菌を増やさない

低温で保存しましょう

* 冷蔵庫 10℃以下・冷凍庫 -15℃以下

食べ物・調理器具に付着した細菌やウィルスをやっつける

加熱処理をしましょう（調理器具も）

* 75度1分以上が目安

食中毒予防のポイント

1. 買い物

- 消費期限を確認し、特に生鮮食品（肉や魚）の水分が他の食品に付かないようにビニール袋に入れましょう。

2. 家庭での保存

- 冷凍、冷蔵の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保ち、食品を詰めすぎないように 6～7割程度に抑えます。

3. 下準備

- 生肉や魚、卵を触った後は必ず手を洗いましょう。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗いましょう。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを利用し、室温での自然解凍は避けて下さい。
- 使用後のふきんは、熱湯で洗い、しっかり乾燥させます。
- 使用後の包丁やまな板等の調理器具は、洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。

4. 調理

- 肉や魚は十分に加熱し、中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安です。

5. 食事

- 清潔な食器を使い、料理は長時間室温に放置しないで下さい。

6. 残った食品

- 清潔な容器に保存し、温め直すときも十分に加熱しましょう。
- 時間が経ちすぎたものは思いきって捨てましょう。



正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウィルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、石鹸を使って正しい方法で手を洗いましょう



★食中毒かな？と思ったら・・・

嘔吐や下痢の症状は食中毒が疑われます。医師の診断を受けないまま、安易に市販の下痢止めなどの薬を服用すると、回復を遅らせたり他の疾病が潜んでいることに気づかない可能性があります。早めに医師の診断を受けましょう。