

家庭内での食中毒予防をしっかりと夏を乗り切りましょう！

《食中毒とは》

食べものや飲み物などと一緒に、口から入った食中毒菌やウイルス、有害物質などによって起こり、主に嘔吐や腹痛、下痢などの急性胃腸炎の症状を引き起こします。

腐敗菌と異なり、食中毒菌が食品の中で増えても味、臭い、色は変わりません。

また、少量の菌やウイルスでも発症するものもあります。

食中毒は年間を通して発生していますが、高温多湿のこの時期は菌が増えやすい細菌性の食中毒の発生が特に家庭内でも増加します。

《主な細菌性食中毒菌の特徴》

細菌名	主な原因食品	菌の特徴	予防のポイント
サルモネラ	卵、食肉（特に鶏肉）など	少量の菌で発症、ペット類も汚染源、熱に弱い	割卵後の手洗い、割り置きはしない、十分な加熱
腸炎ビブリオ	魚介類（特に生食） 浅漬け野菜など	海水程度の塩分を好み、増殖が速い。魚をさばく時、まな板周辺に菌が飛び散るので要注意。 真水や熱に弱い	魚介類は真水で洗う できるだけ十分加熱する
病原性大腸菌 （O157など）	食肉（特に牛肉） 浅漬け野菜、井戸水	牛など、と殺の時に腸から肉に付着する。体内でベロ毒素を産生し、少量の菌で発症	帰宅後ただちに冷蔵、冷凍し、他の食品と接触しないようにする。 生食は避け、中心部まで十分加熱する
カンピロバクター	食肉（特に鶏肉）	少量の菌で発症、ペット類も汚染源。 熱に弱い	十分な加熱 食肉と他の食品は別に保管（袋に入れるなど）
ウエルシュ菌	カレー、シチュー、スープ、煮物など（特に深鍋調理）	自然界に広く分布、芽胞形成し、熱に強く加熱しても死滅せず、無酸素で増殖。大量調理で発症しやすい	調理済み食品を室温で放置せず、できれば浅めの容器に小分けし急冷、冷蔵保存する 食前に十分加熱（しっかり攪拌しながら75℃1分以上など）
セレウス菌	穀類加工品、炒飯、焼きそば、パスタなど	自然界に広く分布 芽胞形成し、熱に強い	炒飯など一度に大量に調理しない 室温放置しない
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチなど	人の皮膚や鼻、特に傷口などに分布、食品中での増殖時に毒素を産生する	手指洗浄、消毒の励行 手指に傷などがある場合は直接食品取扱い禁止

- 潜伏期：菌によって違いはあるが、食後3時間～数日程度
- 主な症状：発熱、嘔吐、腹痛、下痢など
- 嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。
医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどをむやみに服用しないようにし、
早めに医師の診断を受けましょう。

★身の回りの菌の居場所を確認しておきましょう

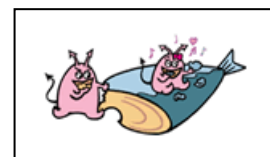


★食中毒菌が増殖する条件



1. 栄養

ヒトにとって栄養となる食品は細菌にとっても栄養源になる。食品の残渣や汚れが栄養源となる



2. 水分

細菌は食品中の水分を利用して増殖する。水分50%以下では発育しにくく20%以下では発育できない

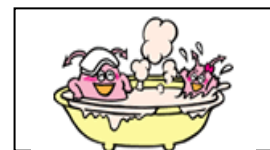


3. 温度

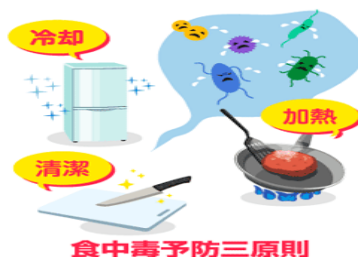
ほとんどの細菌は10～60℃で増殖し、36℃前後でもっともよく生育する。

氷点下ではほとんどの細菌は増殖できないが、死滅はしていないので解凍後は注意が必要。

65℃以上の加熱でほとんどの菌は死滅する。



食中毒予防のための3原則



食中毒予防三原則



1 つけない

- 手洗い・消毒の励行
- 包丁、まな板などの洗浄、殺菌
- 食材間で汚染しないよう食材の整理整頓を心がける

2 増やさない

- 速やかに調理して早めに食べる
- 調理済み食品を室温で放置しない



3 やっつける

- 加熱するときは中心部が75℃で1分間行う
(ノロウイルスの場合は85~90℃で90秒以上の過熱が必要)



お弁当作りのワンポイント！

- ミニトマトは必ずへたを取り、洗って水分をよく拭き取りましょう
- ご飯もおかずも加熱後しっかり冷ましてから詰めましょう
保冷剤の上にアルミホイルを敷き、その上にでき上がったおかずを並べて一気に冷ます
電子レンジによる再加熱は加熱ムラのないように途中で上下を返すとよい
- おかずの汁気はよくきり、他に移らないようにアルミカップを利用しましょう
- 特に夏場は、揚げ物や焼き物など汁気の少ないおかずを入れるのがより安全です
ちくわ、ハムなど生食できるものも加熱して使うとより安心です

★冷蔵庫の衛生にも気を配りましょう

★ 冷蔵庫の衛生

- ① 庫内温度を確認する
冷蔵：10℃以下
冷凍：-15℃以下
チルド室：4℃以下
- ② 食品を詰めすぎない
(容量の7割目)
- ③ 温かい食品は冷ましてから
- ④ 毎週1回くらいは庫内を掃除
- ⑤ 原材料、半製品および製品ごとに区分する。
- ⑥ 肉や魚はラップ類で包むか、ふたつきの容器に入れる。

食中毒にかからないために、日頃から
バランスのとれた食生活を心がけましょう！

