

危険な時期です!! 食中毒

丹精こめて作ったお料理やお弁当が「なんだか臭う」、
なんてことはありませんか？ 暑くなると調理や保存方法によって
菌やウイルスの増殖を招き、食中毒になりやすい時期です。
そこで、今回は予防方法とそのポイントをご紹介します。

食中毒はどうやっておこるの？

多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを
飲食することで発症します。症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢の
ほかに、しびれや麻痺などの障害も起こります。

どんな種類があるの？

毒キノコやふぐなどの自然毒もありますが、ほとんどは食中毒の原因となる
細菌やウイルスです。原因菌やウイルスは、身の回りのあらゆる所に存在
しますから、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。

★主な食中毒菌 (左から発生件数の多い順に記載)

原因菌・ ウイルス	ノロ ウイルス	カンピロ バクター	サルモネラ 属菌	腸炎 ビブリオ	黄色 ブドウ球菌
主な 感 染源	カキなどの二 枚貝、手や 調理器具を 介して	食肉 (特に鶏肉)	鶏卵、鶏肉	海産魚介類	調理者の手
特徴	貝に蓄積され たウイルスが 生食や人の手 を介して体内 に入り、腸内 で増殖して起 こる。感染者 の糞便や吐物 などからの2次 感染にも注意。	食肉の加熱 不十分など によって体内 に入ること で起こる。肉を 処理した調 理器具を介 しても感染す る。	ほとんどの動 物が保有。 鶏が保有す る菌のものが 増えており、 卵の殻に付 着しているこ とも多く注 意が必要。	海中にいる 菌で、夏場に 魚介類を汚 染。刺身など の魚介類の 生食に注意。	人の皮膚に いる菌で、特 に傷やにき びなどを触れ た手を介して 食品が汚染 される。加熱 しても毒素は 壊れない。
潜伏期間	1～2日	平均2～3日	8～72時間	30分～6時間	6～18時間

食中毒予防の3原則

1 菌・ウイルスを につけない

洗う 食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。
覆う 菌がつかない、食品はふたやラップフィルムで覆って保存。

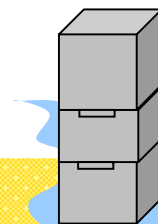


ポイント

- ・肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗って熱湯をかけてから他のものを切る。
- ・特に卵に使った道具はしっかり洗ってから使う。
- ・あらかじめカットされている野菜でも、よく洗う。

2 菌・ウイルスを 増やさない

冷蔵 常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。
長々と食べない ダラダラせずに手際よく食べ、
残ったものは冷蔵庫へ。



ポイント

- ・あとで食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ。
- ・生卵は食べる直前に割り、すぐ食べる。
- ・一度解凍したものは、再冷凍しない。

3 菌・ウイルスを 殺菌する

加熱 食品内部まで十分火を通す。
調理器具 こまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。



ポイント

- ・みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- ・加熱する時はしっかり中まで加熱する。
- ・食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安。
- ・電子レンジで加熱するときは、全体に熱が伝わるよう途中でかき回す。
- ・包丁は柄の部分と、金属との境目が不衛生になりがちなので念入りに洗う。