



食中毒の予防法

食中毒は梅雨～8月が最も発生率が高くなります。理由として、高温多湿の日が続き、食べ物が腐敗しやすかったり、菌が繁殖しやすい環境だということの他に、暑さによる食欲不振や夏バテ等で、体力・免疫力が低下しやすいことも挙げられます。特に体力の弱い子供やお年寄りは、夏場の食事に十分注意しましょう。食中毒には感染型と毒素型があり、その媒介となる原因は大きく3つに分けられます。

細菌性食中毒

微生物が食品や食材に混入しておこる食中毒

自然毒による食中毒

フグやキノコなど、動物性や植物性の自然毒

化学物質による食中毒

メタノール、ヒ素、シアン化合物などによる食中毒

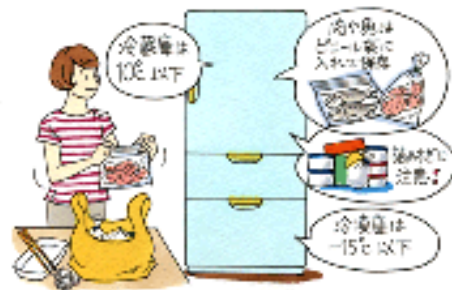
発生件数でみると、食中毒のほとんどが「**細菌性食中毒**」になります。その中で感染型には、魚介類を感染源とする腸炎ピブリオ、家畜などの腸管にいるサルモネラ、人の腸にも住み着く病原性大腸菌、重度化しやすく合併症を引き起こしやすい**腸管出血性大腸菌(O-157等)**などがあります。毒素型には、人間のノドや鼻腔、傷口に常在するブドウ球菌、保存食品が媒介するボツリヌス菌などがあります。

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

高温多湿の悪条件が揃う今の時期は、家庭でも食中毒が発生しやすくなります。家庭での食中毒予防は原因となる細菌やウィルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

1 食材を買うとき

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる



2 家庭で保存

- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

3 食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う
- 作った料理は長時間室温に放置しない
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

4 下準備

- 調理前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚は生で食べるものから離す
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は放置せずすぐに洗う。熱湯消毒まですれば予防効果が増します。
- ふきんやタオルはこまめに交換する。

5 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 保存して時間がたちすぎた食品は思い切って捨てる
- 温めなおすときは十分に加熱する

