

<センター通信 6月号>

～食中毒に気をつけよう！～

温度、湿度が高い時期は細菌が繁殖しやすくなるため、食中毒に対する注意が一層必要です。食中毒菌は身の回りに潜んでいます。食中毒の予防について再確認しましょう。

☆食中毒は何故起こるのか？

食中毒の原因菌やウイルスがついた食品、飲料水、フグの毒、毒キノコなど体に有害なものを飲んだり食べたりして起こります。

食中毒の原因の9割以上はサルモネラ菌や病原性大腸菌などの細菌とウイルスです。

☆食中毒菌の特徴

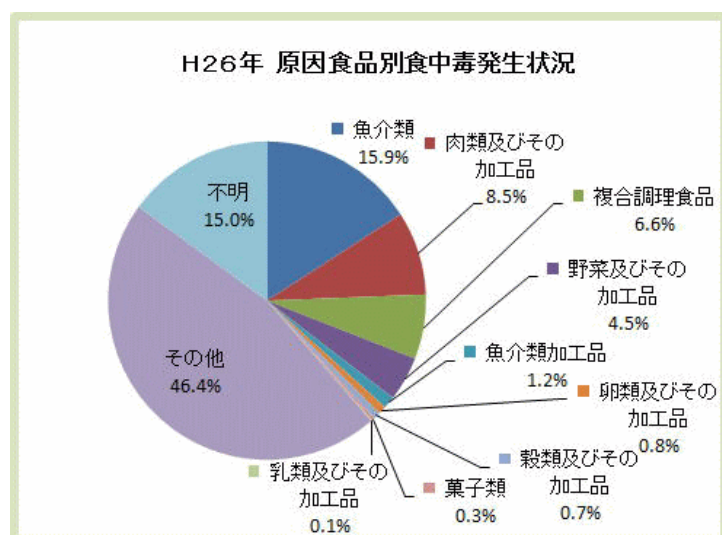
- ・暖かく、水分や栄養分がある環境では猛スピードで増える。
- ・冷凍しても消滅しない。
- ・熱に弱いものが多い。
- ・菌が増えるときに毒を出すものがあり、その毒は加熱しても消えない。
- ・低温環境では、増えるスピードが落ちる。
- ・食品を汚染しても味やにおいに変化はない。

☆食中毒の症状は？

主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢です。

体の抵抗力の弱い子供や高齢者の方は発熱したり、重症化する傾向があるので注意が必要です。

☆食中毒はどんな食べ物で発生しやすいの？



☆食中毒を予防するには？ ～食中毒予防の3原則～

その1：つけない

- 《洗う》 食品、手、調理器具をしっかり洗いましょう。野菜は見た目がキレイでも雑菌がつますので流水で丁寧に洗いましょう。
- 《包む》 肉や魚はビニール袋や容器に入れて保存しましょう。

その2：増やさない

- 《温度管理》 室内に放置しないで冷蔵庫で保存しましょう。買ったなら早めに冷蔵庫に。しかし冷蔵庫内に詰め込み過ぎると、冷蔵庫内の温度が上昇しますので詰め込み過ぎに注意！
- 《早く食べる》 早めに新鮮なうちに食べましょう。調理済み食品は賞味期限内に出来るだけ早く食べましょう。

その3：消滅させる

- 《加熱》 食品内部まで十分に加熱しましょう。
- 《調理器具》 包丁、まな板、ふきんなどは定期的に消毒をしましょう。

☆食中毒になってしまったら…

早めに受診しましょう。

何よりも予防が大切です。普段から手を洗う、食品を十分に加熱する、調理器具を清潔にするなど気をつけましょう。

出典： 厚生労働省ホームページ 食中毒統計・調査結果
社団法人日本食品衛生協会 分かりやすい細菌性・ウィルス性食中毒