

食中毒にご注意!

食中毒とは?.....

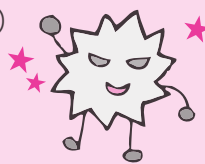
有害・有毒な微生物や化学物質等の毒素を含む飲食物、水を人が口から摂取した結果として起こる下痢や嘔吐、発熱などの疾病のことを言います。

食中毒には

細菌性、ウイルス性、化学性、自然毒性(毒きのこ等)のものがあります。梅雨から高温多湿となる夏季に最も発生件数が多くなりますが、そのほとんどは細菌性食中毒です。また、以前は暑い夏が食中毒の季節と言われてきましたが、近年は住環境の変化や、冷蔵庫への過信、輸入食材の増加等で冬でも警戒が必要です。

主な原因菌等

- ・黄色ブドウ球菌(皮膚常在菌が食品に移行して増殖)・ボツリヌス菌(真空パック食品等)
- ・腸炎ピブリオ(夏季の未加熱魚介類等)・サルモネラ属菌(鶏卵・鶏肉等)
- ・カンピロバクター(家禽類の常在菌、生食にリスク)
- ・病原性大腸菌(O-157等の腸管出血性大腸菌等)・リステリア属菌
- ・ウエルシュ菌・セレウス菌・ノロウイルス・ロタウイルス



細菌性食中毒を予防する3大原則は

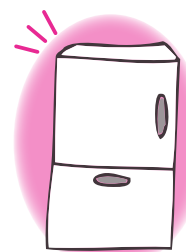
1. 付けない(清潔)

生の魚介類、肉類には原因となる菌が多く付着しています。食材は加熱殺菌する、時間を置かないで食べることで防止できますが、調理器具に付着した菌が盲点になりやすいので注意を。(包丁の柄、まな板、パーペキューのトング・箸等)手洗いの励行も重要なポイントです。



2. 増やさない(迅速、冷却、乾燥)

一般に10℃以下で細菌の増殖は鈍り、-15℃以下で増殖が停止すると言われています。家庭の冷凍庫は冷却能力が低い場合が多いこと、冷蔵庫の詰め込み過ぎ等に注意を。



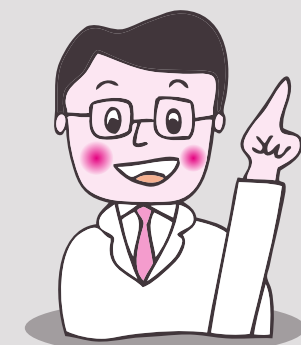
3. 殺菌する(加熱)

腸管出血性大腸炎やサルモネラ、腸炎ピブリオなどによる細菌性食中毒の予防には75℃、1分以上、ノロウイルスによる食中毒の予防には85℃、1分以上の加熱をしましょう。表面は焦げ目がついても内部の温度は上がっていない場合があるので注意を。



食中毒かな?と思ったら...

- 食中毒は、時には死に至ることもあるので、軽視は禁物です。重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。
- 食中毒を起こし、下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配りましょう。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。
- 嘔吐がある場合は、吐きやすい体位をとり、窒息しないよう留意しましょう。
- 下痢止め薬は場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあり、危険です。まずは医療機関を受診し、指示をあおぎましょう



家庭でできる食中毒予防

- 1 食品の購入 新鮮な物、消費期限を確認して購入する
- 2 家庭での保存 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- 3 下準備 手を洗う、きれいな調理器具を使う
- 4 調理 手を洗う、十分に加熱する
- 5 食事 手を洗う、室温に長く放置しない
- 6 残った食品 きれいな調理器具で保存する、再加熱する

食品をより安全にする鍵

- ①清潔に保つ
- ②生の食品と加熱済み食品を分ける
- ③よく加熱する
- ④安全な温度に保つ
- ⑤安全な水と原材料を使う

