

食中毒  
最終回

# 迫りくる食中毒③

シリーズ  
スペシャ

ル号は、予防について特集しま〜す！

飲食店だけではなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところに潜んでいるのです！！あなたの食中毒対策は万全ですか・・・！？

## 食中毒予防の三原則



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。

☆食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という3つのことが原則となります！！

① **つけない** → **清潔**

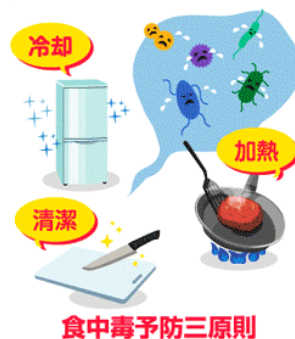
手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、必ず手を洗おう！

② **増やさない** → **冷却**

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止する。食べものに付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要だ！

③ **やっつける** → **加熱**

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども過熱して食べれば安全だ！



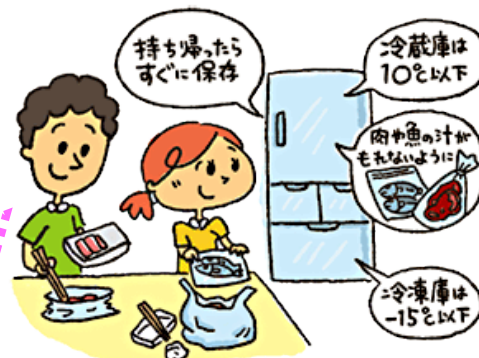
食中毒予防三原則

## 家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイント



- ◎賞味期限を確認する
- ◎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分けて、ビニール袋に入れる
- ◎寄り道をしないで、すぐに帰る

- ◎冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ◎肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ◎肉、魚、卵などを取り扱うときは、前後に必ず手指を洗う
- ◎冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）
- ◎冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ



# 続・家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイント



- ◎調理の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、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必ず洗って熱湯消毒する
- ◎包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用、と別々に使い分けると安全
- ◎ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ◎冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ◎ふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ◎調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒する

- ◎調理の前に手を洗う
- ◎肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

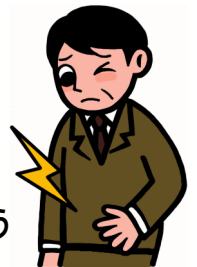


- ◎食べる前に石鹸で手を洗う
- ◎清潔な食器を使う
- ◎作った料理は、長時間、室温で放置しない
- ◎温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

- ◎残った食品を扱う前にも手を洗う
- ◎清潔な容器に保存する
- ◎保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ◎温め直すときは十分に加熱
- ◎ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



## もしかして…食中毒かな！？と思ったら



嘔吐や下痢の症状は、原因物質を除去しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないよう早めに医師の診断受けましょう。

厚生労働省の発表によると、7/5 現在、今年4月以降に食中毒になった人はすでに **700人** を超えています！

7月になってからも、横浜市の中学生と教職員が修学旅行で関西地方を訪問し、計125人が発熱や下痢などの食中毒の症状を訴え、19人からカンピロバクターが検出されました。また、山形県の80歳の男性が、かしわ餅を食べ、腸管出血性大腸菌0157を原因とする食中毒で死亡しました。

・・・食中毒の原因は、私たちの身のまわりのあらゆるところに存在します！！  
正しい知識を身に付け、毎日の生活で食中毒を予防し、健康で楽しい夏をお過ごしください（^^）ノ