

食中毒を予防しよう

■食中毒ってなに？



「食中毒」ってニュースでよく出る、レストランや旅館の食事を食べたらお腹が痛くなるあれでしょう？

その通りです。食べ物についている細菌やウイルスが原因です。でも、家庭でも食中毒が起きることも多いのですよ。



昔、冷蔵庫にあった5日前の肉を食べたら「食あたり」を起こしたことがあるわ。

梅雨の季節に多い食中毒がまさにそれです。食べ物が腐ると、細菌などの微生物が繁殖します。この微生物が繁殖するときに毒素を出すのです。だから人間が食べると健康に悪い影響が出るのです。梅雨の時期は、この微生物が繁殖しやすい環境なんです。でも、腐ったものを食べる以外にも食中毒を起こすことがあるのを知っていますか？



えっ？新鮮なものを食べていれば食中毒にならないんじゃないの？

皆さんはわかりますか？

実際にあった事例としては、冬に新鮮な魚をさばいて、刺身として食べた方に激しい下痢、嘔吐の症状がでました。これは、どこかで調理した方の手に「ノロウイルス」が付着し起こったものと推測されました。そうです、ニュースで良くみる「ノロウイルス流行」も食中毒の一種なのです。



さらに、具体的にみると…

●食中毒の原因

- ①細菌（O157 など）
- ②ウイルス（ノロウイルスなど）
- ③フグ毒（動物性自然毒）
- ④毒キノコ（植物性自然毒）
- ⑤化学物質
- ⑥寄生虫

家庭でよく起きるのはこの2つ！！

これらによって発熱、腹痛、嘔吐などの健康障害が起きることをまとめて「食中毒」といいます。家庭では「食あたり」という言い方をしているかもしれませんね。

●食中毒を起こすおそれのある食品は？

生鮮食品一番危険です(生肉、生魚、生卵、サラダ)。

しかし、**食中毒の原因菌のほとんどは加熱によって殺菌することができます。**



家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント

ポイント1：食品の購入



- ・生食食品は新鮮のものを購入しましょう。
- ・賞味期限の確認が重要！
- ・生鮮食品を購入したら、寄り道せずまっすぐ持ち帰るようにしましょう。

ポイント2：家庭での保存



- ・冷蔵・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しまいましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎは、温度管理が正確にできなくなるので注意しましょう。7割程度を目安にしてください。
- ・肉、魚、卵の取り扱い前後で必ず手を洗うようにしましょう。(流水+石鹸)

ポイント3：下準備



- ・生の肉や、魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理後の食品を切るのは止めましょう。
- ・ラップしてある野菜もカット野菜もよく洗いましょう。
- ・冷凍食品は一度解凍したら使い切りましょう。何回も冷凍と解凍を繰り返すと細菌が増殖します。
- ・使い終わった食器、まな板、包丁、スポンジなどは使った後すぐ、洗剤と流水で洗いましょう。漂白剤、熱湯をかけるのもおすすめです。

ポイント4：調理



- ・食品はしっかり焼きましょう。
- ・料理を途中で止める場合は、室温に放置せず冷蔵庫にいきましょう。

ポイント5：食事



- ・食卓に付く前に手を洗いましょう
- ・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません

ポイント6：残った食品



- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのは止めましょう。
- ・残った食品を温め直す時も十分な加熱をしましょう。味噌汁やスープは沸騰するまで加熱しましょう。

食中毒の予防3原則は「付けない、増やさない、やっつける」

■内容についての問い合わせ先■

加藤病院 保健師 石田、左山

0855-72-0640 (代表)