

梅雨の時期は食中毒に要注意！！

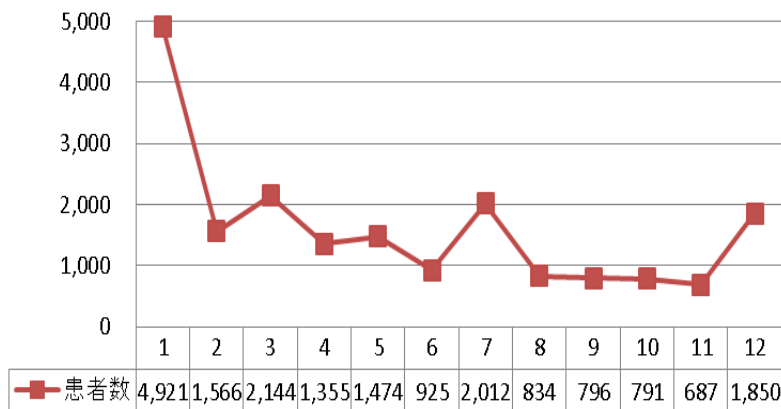


食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって起こる健康被害のことを言います。

おもな症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。代表的なウイルスによる食中毒ノロウイルスは、冬に多く発生しますが、気温&湿度が上がるこれからの季節は、食中毒の原因となる細菌が発生しやすくなります。梅雨の時期に気を付けたいのは細菌による食中毒です。

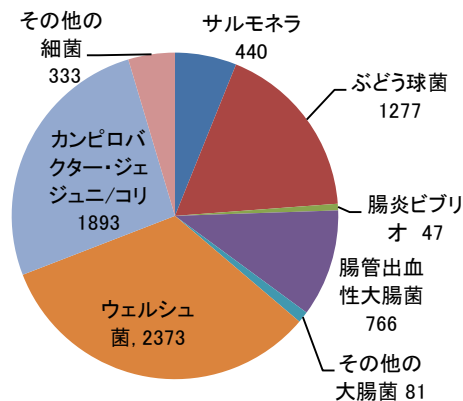
細菌名	特徴	潜伏期間	症状	予防方法
病原大腸菌	人、動物の糞便に直接・間接的に汚染された食品や飲用水が原因となる。	12～72時間	下痢、腹痛、発熱、嘔吐 O157は溶血性尿毒症で死亡することがある。	調理器具、手指からの二次汚染防止。調理時の十分な加熱(75度1分以上)。
サルモネラ	人、家畜の糞便、そ族昆虫に広く分布。主として、鶏卵、食肉類とその加工品が原因となる。	8～48時間	悪心、腹痛、下痢、嘔吐、発熱	卵料理に使用した調理器具はよく洗ってから次の食品に使用すること。卵や生肉の低温管理。調理時の十分な加熱。
腸炎ビブリオ	海水中に生息。夏期に沿岸で獲れた魚介類、さしみ、加工品が原因となる。	平均12時間	腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱	魚介類を真水で洗浄する。調理器具、手指からの二次汚染防止。さしみ等を冷蔵庫から出したら2時間以内に食べる。
ウェルシュ菌	人、動物の糞便、土壌に分布。食肉、魚介類、野菜を使用した加熱調理食品が原因となる。	8～12時間	下痢、腹痛	調理時の十分な加熱。加熱調理後は直ちに冷却後、冷温保存する。弁当、仕出しなどの大量調理は要注意。
カンピロバクター	家畜、家禽、ペットなどあらゆる動物が保菌している。鶏肉が原因となることが多い。	平均2～3日	腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛	調理器具、手指からの二次汚染防止。調理時の十分な加熱。
黄色ブドウ球菌	人、動物の皮膚、粘膜に広く分布。おにぎり等の穀類加工品や弁当などが原因となる。	1～5時間	吐き気、嘔吐、腹痛	手洗いの励行。手に傷があるときは、ゴム手袋をはめて食品を扱うこと。

図1 月別食中毒発生患者数



(厚生労働省 平成26年度食中毒統計資料をもとに作成)

図2 病因物質(細菌)別食中毒患者数 (N=7210)



(厚生労働省 平成26年度食中毒統計資料をもとに作成)

～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～

Point① 食品の購入

肉汁や魚などの水分がもれないように、別々のビニール袋に包み分けること。
(できれば保冷剤、氷などと一緒に)

消費期限の表示をチェックして期限内であることを確認して購入。
冷蔵・冷凍が必要な食品はできるだけ買い物の最後に購入する。



Point② 食品の保存

買ったらずぐ冷蔵庫へ入れる。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下での保存が理想的。

詰め込み過ぎない。入れるのは7割程度に。

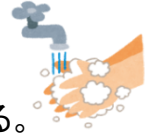


Point③ 食事の下準備

生肉や魚を切った後は、包丁やまな板を必ず熱湯で洗い流すこと。

こまめに手を洗う、野菜もよく洗う。

生で食べるものや調理済みの食品に、肉や魚などの汁がかからないようにする。



Point④ 調理をするとき

調理を始める前に、手洗いを忘れずに。タオルやふきんは清潔なものと交換しておくこと。

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)。

調理を途中でやめる時は必ず冷蔵庫にいれる。



Point⑤ 食事のとき

盛りつけは清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。

調理前、調理後の食品を室内に長く放置しない。



Point⑥ 食品が残ったとき

ちょっとでも怪しいと思ったら、時間がたちすぎていたら思い切って捨てること。

手洗い後、清潔な器具、容器で保存。

温め直す時は十分に加熱する。



肉の生食や加熱不足の肉料理は避けましょう！！

近年、増えているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒は、鶏肉の刺身や豚生レバーなどのように肉等を生で食べたり、加熱不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しています。

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉の料理は食べないことが重要です。目安は、肉の内部の温度が75度で1分間加熱することです。例えば、ハンバーグなら、竹串を刺してみても肉汁が透明になっていれば、加熱は十分です。

飲食店などで食べる時には、生肉や肉を生焼けて食べる料理がメニューにあっても、避けたほうが安全です。また、焼肉やバーベキュー等、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう！

※牛のレバーは平成24年7月に生食用での提供が禁止。

豚のレバーは平成27年の6月12日より生食用での提供が禁止。

高齢者の食中毒対策のポイント

高齢になると体力や免疫力が低下しているので少量の菌でも食中毒をおこしやすく、重症になることがあり、注意が必要です。

○夏は腸炎ビブリオがついた生の魚介類が原因の食中毒がよくおこります。魚介類は十分火を通しましょう。

体力が落ちている方は、寿司や刺身は避けた方がよいでしょう。

○味覚や嗅覚などが衰えがちですので、表示されている消費期限や賞味期限を参考に冷蔵庫内を整理しましょう。

○宅配食やお弁当は早めに食べましょう。高齢者の場合は食も細くなるので食べ残してしまうことがあります。

もったいないかもしれませんが、食べ残したものは食中毒予防の為に思い切って捨てましょう。

食中毒から身を守り、元気にすこやかな毎日を過ごしましょう！