

梅雨時は食中毒に要注意！

梅雨の時期は天候が不安定なため容易に体調を崩しやすくなります。温度差も激しいので体はその差についていけず風邪を引いてしまう人も多くいます。このように免疫力が低下した状態では、体の抵抗力も弱っており、ちょっと古い食材や傷んだおかずなどにも体が反応してしまい食中毒にかかってしまうこともあります。

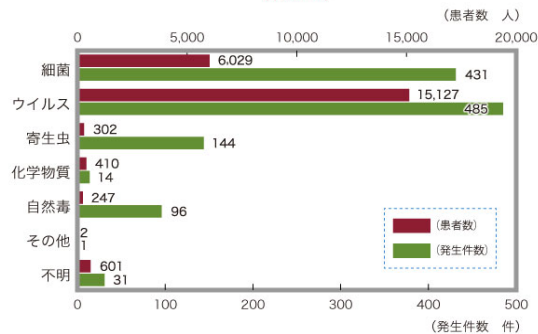


食中毒の原因は何？ 食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

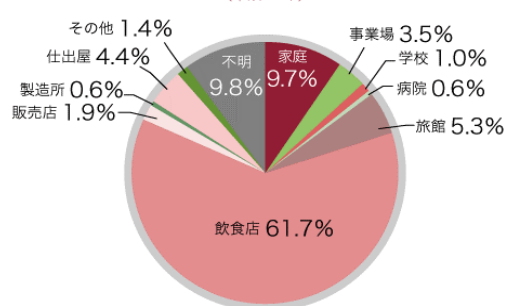
食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。



原因物質別食中毒発生状況
(平成27年)



原因施設別食中毒発生状況
(平成27年)



食中毒予防の原則 食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」 食中毒の原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

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、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



食中毒を防ぐ6つのポイント 食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践

①買い物

- 消費期限を確認する
- 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



②家庭での保存

- 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、取り扱う前と後に必ず手指を洗う



③下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- 使用後の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
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する台所用殺菌剤の使用も効果的



④調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安。



⑤食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない



⑥残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

