



今回のテーマ

「油断大敵！食中毒」 ～家庭で出来る食中毒予防～



6月に入り、ジメジメと蒸し暑い季節がやってきました。

日本では、梅雨に入るこの時期から食中毒の発生件数が増加しています。

私たちの普段の食事の中にも発生の危険が潜んでいます。

楽しい食事が一転して悲しいものにならないように、基本を押さえた食事作りで健康な日々を過ごしましょう。



食中毒の種類

原因が判明した食中毒の90%以上が、細菌やウイルスによるものです。
主な原因菌の特徴や繁殖しやすい食品、細菌の特徴に合った予防法を紹介します。

サルモネラ菌

原因食品：生肉、卵、鶏肉

症状：激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱

予防法：・肉、卵は十分に加熱する
・卵の割置きはしない
・低温保存する



腸管出血性大腸菌

原因食品：汚染された飲料水、井戸水

症状：激しい腹痛、血性下痢

予防法：・肉は中心部までしっかり加熱する
・野菜はよく洗う



腸炎ビブリオ

原因食品：魚介類

症状：腹痛、下痢、発熱、嘔吐

予防法：・この菌は真水や酸に弱いので、魚介類は真水でよく洗う
・短時間でも冷蔵庫に保存し、菌の増殖を抑える
・60℃、10分の加熱で死滅



フドウ球菌

原因：人や動物の皮膚、毛髪鼻腔に生息

症状：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

予防法：・手あれや化膿した傷のある場合は手袋などをして、食品に直接触れない

カンピロバクター

原因：鶏肉、臓器や飲料水

症状：発熱、頭痛、倦怠感、腹痛下痢、吐き気

予防法：・調理器具は熱湯消毒しよく乾燥させる

セレウス菌

原因食品：米飯、スパゲッティ、食肉製品、野菜

症状：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

予防法：・低温保存
・長期保存は避ける
・米飯、めん類は作り置きしない



家庭で出来る食中毒予防のポイント

【食品を購入するとき】



- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入する
- ・表示のあるものは、消費期限を確認し、購入する
- ・肉汁や魚の水分がもれないようにビニールなどにそれぞれ分けて包む
- ・冷蔵、冷凍する食品は買い物の最後にし、購入後寄り道せずに冷蔵庫へ

【家庭で保存するとき】

- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(目安は7割)
- ・正しい温度維持(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下)
- ・肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品と触れないようにする



【下準備をするとき】



- ・台所はきれいですか？整理、整頓、清潔、清掃
- ・スタートは手洗いから
- ・生肉や魚、卵を扱ったら、またすぐに手を洗う
- ・途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗う
- ・生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない
別のまな板または一度洗ってから熱湯をかけた後に使う
- ・繰り返しの冷凍・解凍は、細菌の増殖が起こるので避ける

【調理をするとき】

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する
- ・料理を途中でやめて、放置すると、細菌が増殖するので、短時間でも冷蔵庫にしまい、再び調理するときも十分に加熱する



【食事をするとき】



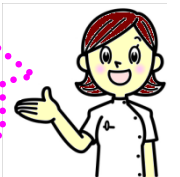
- ・食卓につく前に手を洗う
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たく
(目安は、温かい食品は65度以上、冷やして食べる料理は10℃以下)

【残った食品】

- ・残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる
- ・残った食品を温めなおすときも、十分に加熱する



食中毒は、時には死に至る事もあるので、軽視は禁物です。もし、お腹が痛くなったり下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、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。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“飲みすぎ・二日酔い”を予定しております。

栄養士 河合・植田・小田・小西・島岡・中野・村上・広井・廣田・横山

