



## 今回のテーマ

### 「食中毒」

～今すぐできる食中毒対策～



生活環境が衛生的かつ快適になった今、`食中毒なんて・・・`なんて思っていないですか？  
食中毒の怖いところは例え食品中に食中毒細菌が発症菌量まで増殖していても、  
臭い・味・色などに変化がなく、私たちの五感ではその危険性を判断できないところです。  
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。



### 食中毒の原因

食中毒の原因はほとんどが「細菌」や「ウイルス」によるものです。  
私たちが毎日口にする食品に容易に紛れ込むことができる上、短時間の間に何万倍にも増殖したり、他へ移ったりすることができます。  
私たちが知らないうちに被害が多くなってしまいうことも少なくないのです。

### 食中毒の種類

- ・**感染型**：食品と共に摂取することによって菌が腸管粘膜に作用し発病するもの  
→病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなど
- ・**毒素型**：食品に付着した菌が増殖する際に出す毒素によって発病するもの  
→ブドウ球菌、セレウス、ウエルシュなど



#### <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  
・卵の割り置きはしない  
・低温保存する

#### <腸管出血性大腸菌O-157>

- \*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
- \*予防方法：・肉は中心までしっかり加熱  
・野菜はよく洗う



#### <カンピロバクター>

- \*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  
・卵の割り置きはしない  
・低温保存する



#### <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
- \*予防方法：・低温保存  
・長期保存は避ける

#### <腸炎ビブリオ>

- \*原因食品：魚介類
- \*症状：腹痛、下痢、発熱、嘔吐
- \*予防方法：・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、  
菌の増殖を抑制  
・60℃、10分の加熱で死滅

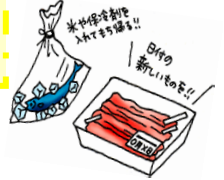
# 食中毒予防の3原則

食中毒の大部分は細菌によるものです。  
食中毒を予防するためには、次のことを守ることが大切です。



## 1. 細菌をつけない！ (清潔、洗浄)

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。  
この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。  
手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途に使い分けることなどが必要となります。



## 2. 細菌を増やさない！ (迅速、冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒をおこすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。  
食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べることが大切です。  
また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要があります。



## 3. 細菌をやっつける！ (加熱、殺菌)

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので注意が必要です。  
また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。



まずは手洗いから……

二次感染の経路を断つために最も重要なことは手洗いの励行です。食中毒の原因菌は糞便などの有機物とともに存在している通過菌ですので、流水と石鹸を用いて、十分に時間をかけて手洗いを行い、洗った手は完全に乾かすことが基本となります。  
まずは、手洗いから始めましょう。



通常、人から人に直接うつることはありませんが、腸管出血性大腸菌O157、赤痢菌、ノロウイルスなどは感染力が強いため、人から人へ感染することがあります。  
もし、腹痛、下痢、発熱など体に異常があるときは、医師の診察を受けましょう。



- ◎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 広井・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・中野・西光・廣田・藤原

