



今回のテーマ

「食中毒」 ～食中毒を未然に防ごう!!～



夏になると多くなるニュースに食中毒があります。自分は大丈夫だと思っていないですか？
食中毒にかからない生活方法を知ることによって切り抜けられることもあります。
そのためにも普段の生活から意識して健康な日々を過ごしましょう。

食中毒の原因

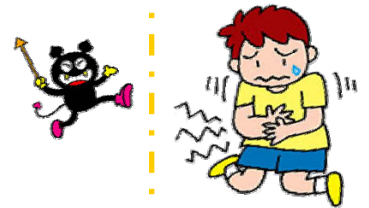
私たちの生活で一番関係が深い食中毒の原因のうち、約70%をも占める”細菌性食中毒”。
細菌は高温多湿な環境を好むことから、細菌性食中毒は梅雨から夏にかけて多く発生します。
一方、ウイルス性の食中毒を代表するノロウイルスは冬に多発する傾向があります。
食中毒は一年中気を抜かず、習慣的に予防対策を行うことが大切です。

食中毒の種類

今回は、細菌性食中毒の主な原因菌、原因となる食品、特徴、症状、予防方法を紹介します。

腸管出血性大腸菌

- 原因:** 糞便などで二次汚染された食品や飲料水
特徴: ヒトの腸管内で**毒性の強いベロ毒素を産生して出血性の下痢**を起こす
 菌自体は熱に弱く75℃1分の加熱で死滅。少量の菌で発生し感染力も強い
症状: 水溶性の下痢、血便、腹痛
 重症の場合死に至ることもある
予防方法
- ・食品の中心部まで十分加熱する(75℃1分以上)
 - ・まな板、包丁、布巾などの調理器具は十分洗浄し消毒する
 - ・井戸水、水道以外の水を使用する時は必ず消毒する



黄色ブドウ球菌

- 原因:** 汚染されたおにぎり、仕出し弁当、生菓子
特徴: 化膿した傷口や健康な人も喉、鼻の中、毛髪から検出
 増殖時にエンテロトキシンという毒素を作り食中毒を起こす
 菌自体は熱に弱い**が毒素は100℃30分以上の加熱でも残る**
症状: 激しい嘔吐、腹痛、下痢
予防方法
- ・手に傷がある人や化膿性の疾患のある人は食品に直接触れたり調理を避ける
 - ・調理の時に帽子やマスクの着用
 - ・食品は10℃以下で保存し菌の増殖を防ぐ
 - ・弁当、おにぎりは冷ましてから包装する

腸炎ビブリオ菌

- 原因:** 汚染された刺身、寿司等の鮮魚介類
特徴: 海水、海泥中に分布
 塩分を好み真水や加熱に弱い
 他の食中毒菌と比べて**増殖速度が速い**
症状: 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐
予防方法
- ・魚介類は真水でよく洗い中心部分まで十分に加熱する
 - ・魚の下処理は専用の調理器具を使い
 - ・使用後は十分な洗浄・消毒を行う
 - ・刺身など生で食べる物は冷蔵保存し早めに食べる

ウエルシュ菌

- 原因:** 長時間放置されたカレーライス、シチュー、スープ
特徴: 人・動物の糞便、土壌、下水等に広く分布
 一度に大量調理されたもの
 加熱済みの食品が原因になりやすい
症状: 下痢、腹痛
予防方法
- ・食べる前の再加熱は十分中心まで火を通す
 - ・食べるまでに時間がかかる時は冷却後、冷凍保存する
 - ・前日調理を避け加熱調理したものは早く食べる

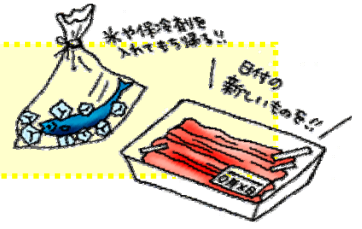
サルモネラ菌

- 原因:** 汚染された卵、食肉等の畜産食品とその加工品
特徴: 牛・豚・鶏など動物の腸管、河川水等に広く分布
 鶏卵、鶏卵加工品が**食中毒が多く発生**
症状: 急な発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
予防方法
- ・食肉、卵を扱った器具や手指はそのつど洗浄消毒
 - ・食肉、卵の調理をする時は中心部まで十分に加熱
 - ・卵の割り置きをしない

家庭でできる食中毒予防のポイント

食品の購入

- ★生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- ★表示のある食品は、消費期限などに注意する
- ★冷蔵の必要な食品を購入したら寄り道をせず、帰ったらすぐに冷蔵庫へ



家庭での保存方法

- ★肉・魚などを保存する時は、他の食品に肉汁がかからないようにビニール袋や容器に小分けする
- ★冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意する[容量の7割ぐらいが目安]
- ★一般に食中毒菌は室温状態(10℃~40℃)の時に急速に増殖するので、冷蔵庫は常に10℃以下、冷凍庫は-15℃以下になるように注意する
- ★残った食品は清潔な容器に保存する



下準備をするとき

- ★基本は手洗いです!
こまめに手を洗う(特に生肉、魚、卵を触った後など)
- ★包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用に分けて使う
- ★包丁・まな板などの調理器具もしっかり洗い、調理器具は熱湯などで定期的に消毒する
- ★生野菜など生で食べるものは、特にしっかり洗う
- ★清潔なタオルやふきんを使う
- ★冷凍食品の解凍は、室温で行うと細菌を増やす原因になるので、冷蔵庫内で行うか、電子レンジを使って解凍する



調理をするとき

- ★加熱して調理する食品は、十分加熱する(中心部が75℃で1分以上)

※ただし、食中毒菌が作り出す毒素の中には熱に強く、加熱処理しても予防できないものがあります。食品は10℃以下で保存し菌の増殖を防ぎましょう。

食事をするとき

- ★食べる前に手を洗う
- ★調理後の食品は早めに食べ、室温に放置しないようにする

残った食品

- ★時間が経ち過ぎたり、古い食品は、思い切って捨てる
- ★残った食品を温め直すときも十分に加熱する

主な症状は、胃腸炎(下痢、嘔吐、腹痛など)ですが、発熱、倦怠感など風邪のような症状の時もあります。もし、腹痛、下痢、発熱など体に異常がある時は、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箋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“腸を若返らせよう!”を予定しております。
栄養士 新川・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

