



今回のテーマ

食中毒



食中毒とは原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食品を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。原因によって症状や発症までの時間は様々です。

これから徐々に気温も上がり、細菌による食中毒が増えてくる時季です。原因と予防のポイントを押さえて食中毒を防ぎましょう。

主な細菌とウイルス

サルモネラ菌

例) 生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し
特徴) 乾燥に強く、熱に弱い
症状) 食後6~48時間で吐気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など



黄色ブドウ球菌

例) おにぎり、お弁当、巻き寿司、調理パン
特徴) 人の皮膚や鼻や口の中にいる菌。作る毒素は熱に強い。
症状) 食後30分~6時間で吐気、腹痛など



腸炎ビブリオ菌

例) 刺身、寿司
特徴) 真水や熱に弱い
症状) 食後4~96時間で激しい下痢や腹痛など



カンピロバクター

例) 加熱不足の焼き鳥、洗浄不足の野菜、井戸水
特徴) 乾燥に弱く、加熱すれば死滅する
症状) 食後2~7日で下痢、発熱、吐気、腹痛、筋肉痛など



腸管出血性大腸菌 (O157等)

例) 加熱不足の焼き鳥、洗浄不足の野菜、井戸水
特徴) 十分に加熱すれば死滅する
症状) 食後12~60時間で激しい腹痛、下痢、血便など



ノロウイルス

例) 加熱不足の牡蠣、あさり、しじみ
特徴) 85度以上で1分間以上加熱することで死滅する。便や嘔吐物からも感染する
症状) 食後1~2日で吐気、ひどい下痢、腹痛など



食中毒を防ぐ3原則

洗う！分ける！

- ・こまめに手を洗う
- ・器具をきれいに洗う
- ・生肉と加熱後の肉で箸を分ける
- ・密封容器に分けて保管する

つけない



加熱する！

- ・中心部を75℃で1分以上加熱が目安
- ・特に肉料理は中心までよく加熱する
- ・肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗った後熱湯をかけて殺菌する

低温で保存する！

- ・買った後できるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ・なるべく早く食べきる

増やさない

やっつける

手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。せっけんを使ってこまめに丁寧に洗いましょう。

- ・調理前
- ・食べる前
- ・生肉や魚、卵を触ったら



食中毒を防ぐポイント

家庭での食中毒予防は、買い物→調理→食べるまでの過程で、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくことがポイントです。食事の過程を6つに分けて、それぞれのポイントを確認してみましょう。

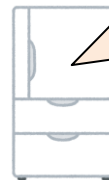
①買い物

- ・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つかないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道しないですぐに帰る



②保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、帰ったらすぐ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、他の食品に汁がつかないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない

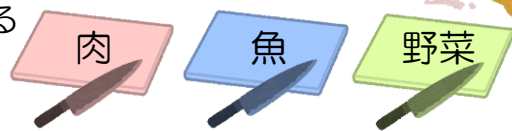


冷蔵庫は
10℃以下
冷凍庫は
-15℃以下

③下準備

- ・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)
- ・生肉や生魚などの汁が、生で食べる物や調理済みのものにかからないようにする
- ・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
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する

熱湯消毒



④調理

- ・肉や魚は十分に加熱する。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安

⑤食事

- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は長時間室温に放置しない



中心部を75℃で
1分間以上

⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温めなおす時も十分に加熱する
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



◎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。

◎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/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 松下

