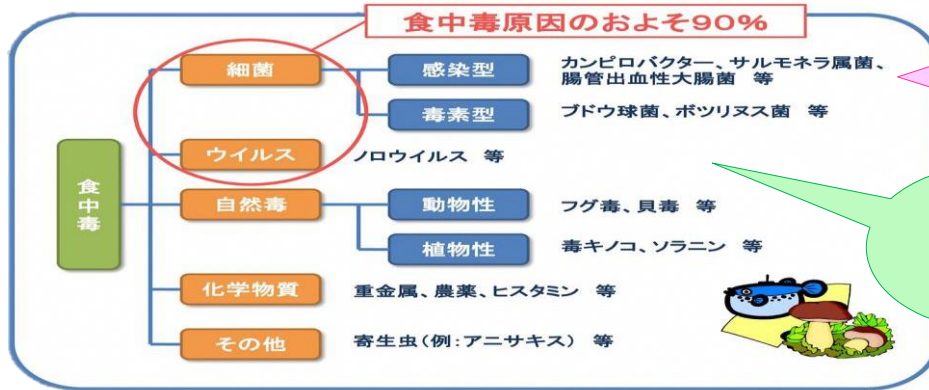




食中毒を予防しよう！

みなさんは、突然の腹痛や下痢、嘔吐などにみまわれたことはありませんか？それは「食中毒」が原因かもしれません。食べ物は、本来は体の栄養となり健康を維持するためのものですが、しっかり管理をしないと健康をおびやかす危険なものになることもあります。見た目や味、においには変化がなく、気付かないうちに食べてしまうことが食中毒のおそろしいところ…。正しい知識を身につけて、食中毒を予防しましょう。

食中毒にはどんな種類があるの？



細菌は食べ物の中で増殖します！夏場に多い！

ウイルスはからだの中で増殖します！冬場に多い！

厚生労働省
監視安全課資料より

細菌 腸管出血性大腸菌

(O-157やO-111など)



お子様と高齢者は特に注意！

- 【主な原因食品】
- 加熱不十分な肉 など (ユッケ、レアステーキ、レバ刺しなど)
- 【特徴】
- 毒性の強いベロ毒素を出す。
 - 生肉や加熱不十分な肉を食べることによって発症する。
 - 腹痛、激しい下痢(血便)などが起こる。
 - 乳幼児や高齢者では死に至ることもある。
 - 75℃で1分間以上の加熱で死滅する。**

細菌 ブドウ球菌



傷のある手で食べ物に触らない！

- 【主な原因食品】
- 手作業で作った食品 (おにぎり、サンドイッチなど)
- 【特徴】
- 人や動物の傷口(特に化膿しているもの) 手指・鼻・のど・耳・皮ふなどに広く生息。
 - 健康な人の20~30%が保菌している。
 - 汚染された食品の中で菌が増殖し毒素をつくる。つくられた毒素は熱にも乾燥にも強い。
 - 手洗いや手袋が予防に効果的。**
 - できあがった料理を長時間おいておかない。**

細菌 カンピロバクター



非加熱の鶏肉に要注意！

- 【主な原因食品】
- 加熱不足の鶏肉 など (鶏ささみの刺身、鶏わさなど)
- 【特徴】
- 細菌性食中毒の発症件数第1位。
 - 市販の鶏肉にも高い確率で保菌している。
 - 比較的少ない菌でも感染する。
 - 通常の加熱調理で死滅する。**
 - まれに「ギラン・バレー症候群」という後遺症が残る。

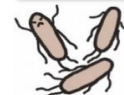
ウイルス ノロウイルス



感染力が強い！手洗いが効果的。

- 【主な原因食品】
- 汚染された2枚貝(生かきなど)
- 【特徴】
- 手指や食品などを介して感染し、ヒトの腸管で増殖する。
 - 感染者の手や排泄物から二次感染するケースがある。
 - 感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすい。
 - 子どもや高齢者は重篤化することがある。
 - 熱に弱く、二枚貝などは**中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱**が望まれる。

細菌 サルモネラ菌



生卵や生肉にひそんでいます！

- 【主な原因食品】
- 加熱不足の卵・肉・魚料理など (生卵、オムレツ、自家製マヨネーズ、洋生菓子、牛肉のたたきなど)
- 【特徴】
- 菌が付着した卵を割って長時間置いておくと増殖する。(ヒビにも注意)
 - ペットなどの動物によって、食べ物に菌が付着する場合がある。
 - 加熱で死滅する。**

寄生虫 アニサキス



魚介類の刺身に注意

- 【主な原因食品】
- サバ、アジ、サケなどの魚介類に寄生。
- 【特徴】
- 長さ2~3cm、幅0.5~1mmくらいの白い太めの糸のような見た目。
 - アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生で食べると激しい腹痛、嘔吐などを引き起こす。
 - 目視で確認することや、冷凍(-20℃で24時間以上)、加熱(70℃以上または60℃で1分)で死滅する。**

キャンプ場での食中毒にも注意しましょう！



CAMP

川や沢の水は口にしない！

きれいに見えても、なんらかの原因でウイルスやバクテリアなどが水中に含まれている可能性があります。飲料水や野菜を洗う水は、水道水や飲用が認められている水を使うようにしましょう。



肉は中心部まで加熱する！

生の肉には食中毒の原因になる細菌がいる可能性があります。細菌の多くは加熱することで死滅するので、**中心部まで火を通してから食べましょう。**

※特に夜は暗くてよく見えず、生焼けのまま食べてしまうことがあるので注意!!

飲みかけのペットボトルの放置に注意！

一度口をつけたペットボトルの中には、唾液や食べかすなどが入り込み、時間とともに細菌が増殖します。特に高温で増殖が盛んになるので、常温に放置しないようにしましょう。コップに移して飲む方が衛生的です。

温度管理が大切！クーラーボックスを上手に利用する！

食材の保存には10℃以下が適しています。暑い時期は保冷剤が溶けてしまうこともあるので、食材を冷凍したり、生ものは氷で挟むなど工夫しましょう。肉や魚の汁から二次汚染が起こる可能性があるため、肉や魚などはそれぞれ別のビニール袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。もちろん、開けっ放しは厳禁。よく取り出すドリンクは別のクーラーボックスにするなど、できるだけ開ける時間を短くし、温度が上がらないようにすることが大切です。置く場所は、日陰やタープの下に置き、地面からの熱を防ぐため、専用スタンドや台に乗せるのも有効です。

こんなところにも要注意！

作ってから時間が経ったカレー



2日目のカレーには要注意。

土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然界に幅広く生息している**ウェルシュ菌**は、空気が嫌いな細菌のため、粘度の高い煮込み料理を深い鍋で作ることによって、鍋底の酸素濃度が低くなるため増殖し、時間を置くと**芽胞**を作り出します。ウェルシュ菌が作り出した芽胞は100℃で熱しても死滅しません。ウェルシュ菌自体は加熱で減らすことができるので、調理の際は、底からしっかりよくかき混ぜて、鍋底にも空気を送りながら加熱し、調理後は早めに食べきりましょう。

おはしやトングの使い分け



トングやおはしは焼く用と、食べる用を分ける。

生のお肉や魚介類には様々な食中毒の原因となる細菌が付いているので、生物を扱ったトングやおはしにも菌が付いています。特に鶏肉に多くいるカンピロバクターは、少ない菌量でも発症します。トングやおはしは、焼く用と、食べる用を使い分け、口に入れるものは清潔なもので食べましょう。

食中毒予防の三原則

つけない



洗う・・・手や調理器具はしっかり洗いましょう。



分ける・・・生の魚や肉類と、そのまま食べる野菜などは、まな板や包丁を分けましょう。

増やさない



低温で保存・・・買った生鮮食品はなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。



早めに食べる・・・冷蔵庫に入れていても、細菌はゆっくりと繁殖します。冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べきりましょう。

やっつける



加熱処理・・・ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉類は中心部75℃で1分以上加熱しましょう。



殺菌・・・調理器具は熱湯やアルコールスプレーでこまめに消毒しましょう。