

食中毒に注意

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は夏場6～8月に多く、ウイルスが原因となる食中毒は冬場11～3月に多く発生しています。

特にノロウイルスによる食中毒は、大規模発生することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

この他、毒キノコやフグなどの「自然毒」や、アニサキスなどの「寄生虫」も食中毒の原因となります。さまざまな原因物質により食中毒は1年中発生しているのです。

●細菌

温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、私たちがその食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。細菌の多くは湿度を好む為、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時は細菌による食中毒の発生に特に注意が必要です。

●ウイルス

低温や乾燥した環境で長く生存します。細菌のように食べ物の中では増殖はしませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。



食中毒予防3原則

1・つけない 洗う・分ける

原因菌やウイルスを食べ物に付けないよう、調理の前はもちろん、生肉や魚、卵などを取り扱う前後、残った食品を扱う前にも必ず手を洗いまししょう。

また生肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、殺菌しましょう。まな板を食材によって分けたり、加熱しないで食べる物を先に取り扱うのも良い方法です。

焼肉などの場合には、生肉と焼けた肉をつかむ箸は別のものにします。

2・増やさない 低温保存

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

ただし冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べるようにしましょう。

3・やっつける 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。布巾やまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒に注意しましょう！

《カンピロバクター》

特徴：ニワトリや牛などの腸管内にいる細菌。少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

症状：食べてから1～7日で発症。下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱(中が白くなるまで)
サラダなど生で食べるものとは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯消毒

鶏肉は
食生活に欠かせない
食材です。
おいしく安全に
食べましょう！

