

食中毒にご注意！



食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害を引き起こします。「**つけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」の3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう！

1 つけない

- ①効果的な手洗いを行いましょう(下記図参照)
- ②傷のある手で調理する時は、使い捨て手袋を使いましょう
- ③生肉や魚介類に使用するものと生野菜に使用する包丁・まな板は使い分けましょう



2 ふやさない



①冷蔵庫を上手に使いましょう

- ・家に帰ったら生鮮食品は、すぐに冷蔵庫へ入れましょう
- ・ドアの開閉は少なく短時間にしましょう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう
- ・詰め過ぎず、7割程度を目安にしましょう
- ・温かいものは、冷ましてから入れましょう

②室温に食べものを放置しないようにしましょう

- ・食中毒の原因菌は25～40℃で増殖するものが多く、夏場常温で保存した食べものが食中毒の原因になることが少なくありません
- ・お弁当は可能であれば、冷蔵保存が理想ですが、出来ない場合は、可能な範囲で涼しい場所に置く・保冷剤などを利用する・なるべく早く食べる・生ものは使わない・しっかり中まで火を通したものを使用する、などの点に注意しましょう



3 やっつける



①清潔な調理器具を使いましょう

- ・包丁やまな板は、使った後すぐに、洗剤と流水で洗いましょう
- ・肉や魚、卵などを使った後のものは、熱湯をかけるか、塩素系漂白剤で殺菌しましょう

②食品はしっかり加熱しましょう

- ・中心温度75℃以上で1分以上加熱しましょう
(表面が加熱されていても、食品の中心部まで火が通っていないことがあります！)

③温め直しは、沸騰するまで行いましょう

- ・カレーやシチューなど、よく火が通っている食品でも、熱に強い種類の細菌が残っていることがあります
- ・温め直しは、よくかき混ぜながら、必ず全体が沸騰するまで加熱しましょう



★食中毒の主な原因菌と対策

・カンピロバクター病原性大腸菌

特徴: 牛や豚、鶏などの腸管に存在
 主な原因食品: 食肉やその加工品、牛乳や井戸水



対策

- ・買い物の一番最後に買いましょう
- ・自宅まで氷や保冷剤で冷やしましょう
- ・使用した調理器具は洗剤で洗い、熱湯などで消毒しましょう
- ・十分に中まで火を通しましょう

・腸炎ビブリオ

特徴: 塩水を好む
 主な原因食品: 魚介類やその加工品、二次汚染された食品



75°C以上で1分以上!

・サルモネラ菌

特徴: 10°C以上、特に30~40°Cの環境で増殖する
 主な原因食品: 鶏卵や食肉

対策

- ・肉や卵は冷蔵庫で保存しましょう
- ・加熱調理しましょう



・黄色ブドウ球菌

特徴: 食材や人の皮膚・傷口に存在
 主な原因食品: 調理する人の手によって汚染された食品(おにぎり、弁当、サンドイッチなど手作りのもの)

対策

- ・おにぎりを握る時はラップや調理用手袋などを使用しましょう
- ・下ごしらえ⇒調理⇒食べるまでの時間はなるべく短時間にしましょう



・ボツリヌス菌

特徴: 空気の無い所でも生息
 主な原因食品: ビン詰・缶詰・真空パック・発酵食品など

対策

- ・容器が膨らんでいるものは避けましょう



★下痢の症状がある時は…

下痢が続いた場合、自己判断で市販の下痢止めの薬を使うのはお勧めできません。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるからです。ただし、下痢が1日10回以上続く、血便がある、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は、医療機関を受診してください。また、下痢のときは水分と一緒にナトリウム、カリウムなどの栄養素も体外に出してしまいます。スポーツドリンクや野菜ジュース、みそ汁などでミネラル補給することも有効です。



おなかに優しい調理の工夫

1. 消化によい食品を選びましょう

(右の表参照)

2. 新鮮な食材を使いましょう

3. 油脂を控えましょう

4. 肉の脂肪・皮・筋は取り除きましょう

5. 食材を細かく切りましょう

6. 軟らかくなるまで十分に火を通しましょう

7. 薄味にしましょう



	消化によい食品	避けた方がよい食品
穀類	お粥、うどん、食パン、そうめん 	玄米、赤飯、そば、ラーメン、菓子パン、とうもろこし
卵・肉・魚・大豆	鶏肉(皮なし)、脂身の少ない肉、白身魚、温泉卵・ゆで卵、豆腐	牛肉、豚肉、脂肪の多い肉、青魚、生卵、油揚げ
野菜	キャベツ、人参、大根、白菜、たまねぎ 	ゴボウ、きのこ、タケノコ、こんにゃく、海藻類
果物	リンゴ、バナナ、缶詰フルーツ 	レーズンなど干した果物、パイナップル
その他	麦茶、番茶、ゼリー、プリン	アルコール、コーヒー、炭酸飲料、揚げ物、香辛料などの刺激物