



食中毒の予防法



食中毒は梅雨～8月に最も発生率が高くなります。その理由として、高温多湿の日が続き、食べ物が腐敗しやすいこと、菌が繁殖しやすい環境だということのほか、暑さによる食欲不振や夏バテ等で、体力・免疫力が低下しやすいこともあげられます。特に体力の弱い子供やお年寄り、夏場の食事には注意しましょう。

★食中毒には感染型と毒素型があり、その媒介となる原因は大きく3つに分けられます★

☆細菌性食中毒

微生物が食品は食材に混入して
おこる食中毒

☆自然毒による食中毒

フグやキノコのなど、
動物性や植物性の自然毒

☆化学物質による食中毒

メタノール、ヒ素、シアン化合物
などによる食中毒

発見件数では食中毒のほとんどが「**細菌性食中毒**」です。その中で感染型には、魚介類を感染源とする腸炎ビブリオ、家畜などの腸管にいつサルモネラ、人の腸にも住み着く病原性大腸菌、重度化しやすく合併症を引き起こしやすい腸管出血性大腸菌（O-157等）などがあります。

毒素型には、人の喉や鼻腔、傷口に常在するブドウ球菌、保存食品が媒介するボツリヌス菌などがあります。



鳥（カンピロバクター、サルモネラ）



卵（サルモネラ）



牛（O157、サルモネラ）



豚（サルモネラ、毒素型）

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」!!

高温多湿の悪条件が揃う今の時期は、家庭でも食中毒が発生しやすくなります。

家庭での食中毒予防は原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大事です。

《家庭での予防、注意点》

☆食材を買うとき

- ・消費期限を確認
- ・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付かないようにビニール袋にいれる

☆家庭で保存

- ・帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ



☆下準備

- ・調理前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材は流水できれいに洗う
- ・生肉や魚は生で食べるものから離す
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は放置せずすぐに洗う（熱湯消毒で効果UP）
- ・ふきんやタオルはこまめに交換する

☆食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・作った料理は長時間室温で放置しない
- ・温かいものは温かいうちに、
冷たいものは冷たいうちに食べる

☆残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・保存して時間がたちすぎた食品は思い切って捨てる
- ・温めなおすときは十分に加熱する