

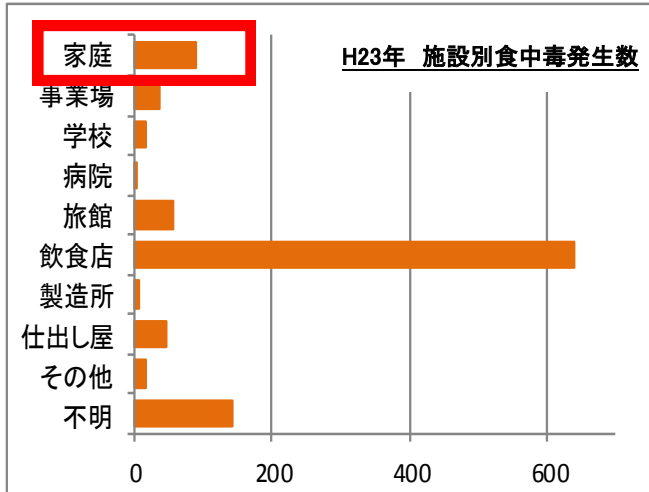
🍷 食中毒を予防しましょう 🍷

食中毒という、外食や旅館での食事で発生すると思われがちですが、家庭の調理環境にも多くの危険が潜んでいます。

8月は厚生労働省によって『食品衛生月間』に定められています。

食中毒予防は、日々のちょっとしたことがポイント。正しい知識をもって食中毒を予防しましょう。

【実は多い！家庭での食中毒】



【調理環境に潜む食中毒原因菌の温床】

1. 洗剤や調味料ボトルの底
2. 包丁の柄・刻印
3. まな板のキズ
4. スポンジ・台ふきん
5. 冷蔵庫の取っ手

日頃から調理環境の清潔を心がけましょう！

【食中毒が夏場に多い理由】

- ① 食中毒の原因となる細菌の多くが約20℃で活発に増殖を始め、人の体温くらいで増殖のスピードが速くなる
- ② 夏バテなど、私たちの体の免疫力低下が理由と考えられています

【夏場に多い食中毒の種類と特徴】

原因菌	主な感染源と特徴	潜伏期間	主要な症状
サルモネラ属菌	・食肉や鶏卵とその調理食品が主な感染源 ・調理者の手指や調理器具を介した加熱食品での二次発生	6～48時間	・寒気 ・腹痛 ・おう吐 ・下痢
腸炎ピブリオ	・生食魚介類とその調理食品が主な感染源 ・一般的に潜伏期間が短いほど症状が重篤 ・増殖に2～3%の食塩を必要とするため、漬け物の中でよく増える ・7～9月に集中して生息	5～40時間 (10時間以上の例が多い)	・下痢 ・発熱 ・おう吐 ・腹痛 ・吐き気
黄色ブドウ球菌	・手指(特に切傷や化膿巣)、糞便、鼻腔分泌物に汚染された食品が主な感染源 ・増殖力が旺盛 ・2～3日で回復することが多い	1～5時間 (平均3時間)	・吐き気 ・おう吐 ・下痢
O157などの腸管出血性大腸菌	・草食動物(牛・豚・山羊・鹿など)の糞便に汚染された食肉や野菜が主な感染源 ・重症化し、溶血性尿毒症・脳症で死亡のケースあり	3～9日	・猛烈な腹痛 ・水様性下痢
その他の病原大腸菌	・人・動物・河川・種々の食品(特に生肉)等から検出	5～72時間	・吐き気 ・腹痛 ・おう吐
カンピロバクター	・家畜や家禽に広く分布(解体時に腸管から肉を汚染することが多い) ・加熱不十分な鶏肉による発生多い	2～7日	・吐き気 ・下痢 ・腹痛 ・38℃前後の発熱

◆食品を取り扱う施設では…

- ・日常点検を含む衛生管理を計画的に実施
 - ・清掃・消毒・洗浄などの手順書を作成し、周知
 - ・衛生知識の教育・普及啓発
- することが義務付けられています
- 各施設の基準を守って予防を心掛けましょう
- 下痢・おう吐など、食中毒が疑われる症状のある場合は、食品の取扱いには従事せず、すぐに医師の診察を受けましょう
- 一人ひとりの意識が食中毒予防につながります

30秒手洗いを実践しましょう

調理をする人の手洗いは『手術室に入る外科医の手洗いに準ずるべき』との声もあるほど、手洗いは重要！普段の手洗い習慣を見直してみませんか？

- ①石鹸を泡立てて指先からひじまで洗う(爪の間は爪ブラシを使うと効果的)
- ②流水(40℃前後の温水がよい)でしっかり洗い流す
- ③ペーパータオルや乾いた清潔なタオルで水分をしっかり拭き取る



[予防のポイント6ヶ条]

ポイント1. 食品の購入

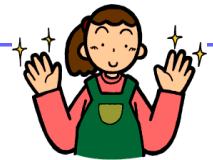
- 肉、魚、野菜などの**生鮮食品は新鮮なものを購入**する
- 肉汁や水分がもれないよう**ビニール袋などに分けて包む**
- 生鮮食品で冷蔵や冷凍など温度管理が必要なものは、買い物の最後に購入し、寄り道せずに持ち帰る

ポイント2. 家庭での保存

- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意！**7割程度を目安**に
- 冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫内は-15℃以下を目安**に維持
- 食品を保管する際、**直接床に置かない**
- 購入した食品は**早めに使い切る**

ポイント3. 下準備

- 食品を取り扱う前後に**必ず手を洗う**
- 生の肉や魚を切った後の**包丁やまな板は、洗った後に熱湯をかける**
- 包丁やまな板は、肉用・魚用・野菜用と使い分けると更に安全
- 冷蔵庫または電子レンジで解凍する**(室温で解凍すると食中毒菌増殖の危険あり)
- 料理に使う分だけ解凍し、すぐ調理**する



ポイント4. 調理

- タオルやふきんは乾いて清潔なもの**を使用
- 調理前に**必ず手を洗う**
- 加熱して調理する食品は、中心部の温度が**75℃(ノロウィルスは85℃)で1分間以上を目安にしっかり加熱**する
- 熱の伝わりにくいものを**電子レンジで調理する場合、時々かき混ぜる**

ポイント5. 食事

- 清潔な手で清潔な調理具を使用して清潔な食器に盛りつける
- 調理前後の**食品は長く室温に放置しない**(例えば、O157は室温でも15~20分で2倍に増える)



ポイント6. 残った食品の管理

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けにして保管**する
- 残った食品を温めなおす時も十分に加熱する(目安は75℃以上)

食中毒症状の対処法

- 下痢・おう吐の症状に、下痢止め薬は使用しない
- 常温のミネラルを含む水分(スポーツ飲料など)を補給する
- 症状が改善されない、症状が強い場合は、医師の診察を受ける
 - ・一日に10回以上、おう吐・下痢症状がある場合
 - ・激しい下痢症状がある場合
 - ・便に血液が混ざっている場合
 - ・呼吸が不安定、意識がもうろうとしている場合
- 二次感染拡大防止のため、吐物・排泄物は素手で触れず、手袋を着用して処理する

こんな症状は要注意！！