

2023年7月7日(金曜日)

食中毒に注意しましょう！①

食中毒は一年を通して、さまざまな原因物質によって発生していますが、細菌が原因となる食中毒は温度や湿度が高くなる梅雨から夏に多く発生していますので、注意が必要です。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより、食中毒を引き起こします。

一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を介して体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

特に注意したいのが、肉などに付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O157など)」「カンピロバクター」や「サルモネラ菌」などの細菌による食中毒です。

暑さに負けない体づくりを心がけ、一人一人が正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

細菌による食中毒の「予防三原則」を紹介します

◇付けない く洗う、分けるく

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないために、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で調理以外の作業を行ったとき(作業後)
- ・食事前
- ・残った食品を扱う前

※生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの調理器具から、加熱しないで食べる野菜などに菌が付着しないよう、使用の都度、調理器具はきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。また、加熱しないで食べるものから先に取り扱うのも菌が付着するのを防ぐ方法の一つです。

(続)

〔ファクスだより〕