

2018年6月1日(金曜日)

〔ファクスだより〕

食中毒に注意しましょう！

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。

細菌による食中毒の「予防3原則」を紹介します

◇付けない、洗う、分ける◇

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。

◇増やさない、低温で保存する◇

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

※冷蔵庫に入れても、食材に付着している細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

◇やっつける、加熱・殺菌処理する◇

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上の加熱が目安です。

※ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、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。

この記事は、HP「政府広報オンライン」を基に作成

http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html