

これからの季節は特に注意！！「食中毒」



食中毒は、主に「細菌」と「ウイルス」により発生します。「細菌」は高温・多湿を好むため梅雨～夏の時期に多く、「ウイルス」は低温・乾燥でも長く生存するため冬場に多く発生します。今回は、そんな食中毒の①原因と②予防についてのお話です。



これだけは知っておきたい！

① 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌

ウシやブタなどの家畜にいる細菌で、O157やO111がよく知られています。肉を生で食べたり、加熱不十分の肉を食べたりすることで食中毒を発症します。乳児や高齢者では重症化し、死に至ることもあります。

カンピロバクター

ウシやブタ、鶏、ネコ、イヌなどの腸などにいる細菌です。この細菌が付いた肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることで食中毒を発症します。

ウェルシュ菌

人や動物の腸や、土壌などに広く生息する細菌です。カレーや煮魚、麺のつけ汁、野菜の煮付けなどの煮込み料理が原因になることが多く、室温での長時間放置は特に注意が必要です。

ノロウイルス

手指や食品などを介して、口から体内に入り感染します。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を加熱不十分で食べたり、ノロウイルスに感染した人の手やツバ、糞便、嘔吐物などを介して二次感染するケースもあります。

これで防げる！

② 食中毒の予防原則！

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。今回はこれからの夏に気を付けたい細菌による食中毒を防ぐ3大原則と正しい手の洗い方についてご紹介します。

細菌の予防

I. 付けない = 洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を手につけないように、次のようなときには必ず手を洗うようにしましょう。

- ・料理をする前後
- ・生の肉、魚、卵などを触った後
- ・トイレに行ったり、鼻をかんだりした後 などなど、..



II. 増やさない！ = すぐ冷蔵庫に入れる！

細菌は高温多湿を好みます。食べ物につい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。生鮮食品やお惣菜などはなるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。



III. やっつける = 加熱処理！

細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉、魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

また、ふきんやまな板などの調理器具にも菌は付着します。使用後には洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



目安は75℃
で1分以上

正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗っただけでは取り除けません。指の間や爪の中までせっけんを使ってよく洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。