

食中毒を シャットアウト!

蒸し暑い夏だからこそ要注意

高温多湿で細菌類が増殖しやすい夏に、気をつけたいのが食中毒。まずは、家庭の中で徹底予防を心がけましょう。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着していたり、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることで起こる健康被害で、おもに下痢・腹痛・嘔吐などの胃腸症状を起こします。さらに、発熱や倦怠感といったかぜと似た症状が出る場合もあり、生命にかかわる深刻な事態にもなりかねません。

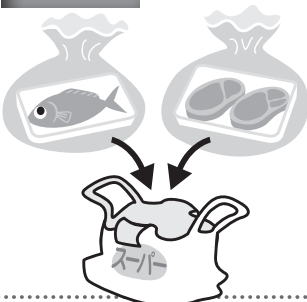
原因となるのは、サルモネラ菌や腸炎ビブリオ、黄

色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など細菌性のものが主流ですが、最近では感染力が強い腸管出血性大腸菌（O111、O157など）や、ウイルス性のノロウイルスなどにも注意が必要です。ただし、食品に細菌やウイルスが付着していても、味・色・においなどの変化がないため、簡単に見分けられないのも、食中毒のやっかいな点といえるでしょう。

食中毒予防の大原則は、原因となる細菌などを食品に「付けない」「増やさない」「やっつける」の3つ。厚生労働省の調査によれば、食中毒の約1割は家庭での食事が原因となっています。菌が繁殖しやすいこの季節、次のことに注意して、食中毒から身を守りましょう。

●家庭でできる食中毒予防のポイント●

購入



- 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する
- 肉汁や魚の水分などがもれないよう、ビニール袋に個別に分けて持ち帰る
- 生鮮食品や冷凍食品など、温度管理が必要な食品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずに帰宅する

保存



- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持し、食品を早めに使いきる
- 食品の保存の前後は、石けんで手や指をよく洗う

調理



- 冷凍食品は、室温で解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する
- 十分に加熱する（目安は中心部の温度が75℃で1分以上）
- 肉や魚の汁が、果物やサラダなどの生で食べる食品や調理済みの食品にかからないように注意する

処理



- 残った食品は、冷えやすい浅い容器に小分けして保存する
- 残った食品の温め直しは十分に加熱（目安は75℃以上。汁物は沸騰させる）
- 時間のたったもの、少しでもおかしいと感じたものは捨てる

“食中毒を防ぐ”調理器具の取り扱い法



まな板……食材を変えるたびに熱湯をかけて消毒します。また、肉用・魚用・野菜用とそれぞれ使い分けるとより安全です。

包丁……まな板と同様に扱います。また、食品を触った手で握ることの多い柄の部分や刃の付け根も細菌がたまりやすいので、歯ブラシなどを使ってよく洗ってから、熱湯をかけて消毒しましょう。

ふきん・たわし・スポンジ……ふきんは漂白剤に一晩つけ込み、たわしやスポンジは熱湯をかけて殺菌してから乾燥させましょう。