



食中毒に注意

2021 年月 6 号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

梅雨の時期から食中毒には要注意

食中毒は、原因となる細菌が食べ物に付着して、体の中に侵入することによって発生します。

食中毒を起こす細菌の多くは、**室温（約 20℃）** で活発に**増殖**し始め、人間の体温ぐらいで増殖のスピードが速くなります。

また、細菌の多くは湿気を好むため、**気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。**

食中毒の主な原因

カンピロバクター

鶏肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって食中毒を発症します。

吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

対策としては、中心部まで十分に加熱することです。



サルモネラ属菌

牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。

半日～2日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

対策としては、食品は75℃以上で1分以上中心部まで加熱することです。



黄色ブドウ球菌

自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにも存在。

調理者の手指の傷や、化膿している傷口から食品が汚染されます。熱に強い毒素がつくられると食中毒を引き起こします。

汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。

対策としては、手指に傷口がある人は直接食品に触れない、手指の洗浄、消毒を十分に行うことです。



ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌。

酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。

カレー、煮魚などの煮込み料理が原因食品となることが多いです。

食後6～18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。

対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べることがポイントです。

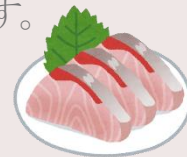


腸炎ビブリオ

生鮮魚介類や塩分のある食品に存在。

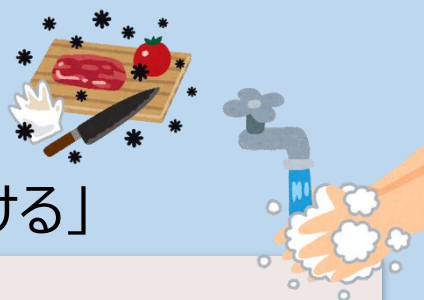
食後 10～24 時間で激しい腹痛や下痢、嘔吐が起こります。

対策としては、刺身類は4℃以下で保存し、
魚介類は真水でよく洗うことです。



食中毒予防の三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」



つけない＝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つけないように、**必ず手を洗いましょう。**

生の肉や魚などを切ったまな板や器具は、都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは10℃以下では増殖が

ゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。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やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルス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℃で1分以上加熱**することが目安です。

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。

テイクアウトでもご用心

最近デリバリーやテイクアウトでの食事でも主流となっています。これらは、調理後から食べるまでの時間が長くなり、食中毒の危険性も上がるので、以下のポイントを注意しましょう。



早めに食べるように心がけましょう。

※なるべく調理から2時間以内に食べることが大切です。

※1回の注文では、食べきれない量を注文することが望ましいです。

状況に応じて、10℃以下又は65℃以上で保管するよう努めましょう。(保冷、保温)

しっかり手を洗いましょう。

※食べる前には手を洗って、細菌等を付けないようにすることが大切です。

食事を小分けする際のトング・箸は、清潔なものを使用しましょう。