



## 食中毒にご用心

食べ物が原因でおなかが痛くなったり下痢をしたり熱がでるなど、体の具合が悪くなることを食中毒といいます。レストランや旅館など食事を提供する施設だけではなく、家庭内でも食中毒は起こります。気温や湿度が高くなるこれからの季節は微生物の繁殖が活発になるため食品管理には厳重な注意を必要としますので、今回は食中毒の予防についてお知らせします。

食中毒には細菌やウイルスなど微生物によるものと毒キノコやふぐなどがもつ自然毒（化学物質）によるものがあり、より多いのは微生物によるものです。微生物が繁殖しやすい環境下では、1個の細菌が5時間後に2千億を超えるまで増殖します。微生物にとってよい環境とは、気温が高いこと（30～40℃が一番よく増える）や水分や栄養分が十分あることが上げられています。

WHO（世界保健機構）は食中毒を防止するために『5つの鍵』と称したメッセージを世界中に発信していますので、日頃の食品管理や調理の参考にしてください。



### 清潔に保つ（菌をつけない）！

微生物などが手や包丁、まな板などの調理器具についていることがあります。調理をする前には手や調理器具をきれいに洗い、食べ物に細菌などをつけないようにしましょう。調理器具はいくらきれいに見えても微生物が付着していて洗っても微生物をゼロにすることは困難ですが、微生物が少なくなると口に入っても食中毒になる心配は少なくなります。



### 生の食品と加熱済み食品とを分ける！

生の肉や魚介類には食中毒を起こす微生物が付いている可能性が高くなっています。細菌が他の食品に移らないように生で食べる食品と加熱調理する食品を分けて取り扱しましょう。食品だけではなく、包丁やまな板なども使い分けするとよいでしょう。



### よく加熱する！

ほとんどの微生物は熱に弱いので75℃で1分以上加熱すれば死滅します。食べ物の中心まで火が通るように加熱し、肉料理などは肉汁が透明になっていて、ピンクでないことを確認しましょう。電子レンジで再加熱する際は中心まで熱が通るように時々かき混ぜて加熱するとよいでしょう。



### 食品を安全な温度に保つ（菌を増やさない）！

微生物にもよりますが、5℃以下もしくは60℃以上で微生物の繁殖を遅らせることができます。買い物から帰ったら早く冷蔵庫に入れ、温かいものは温かいうちに冷たいものは冷たいうちに食べましょう。調理済みの食品は室温に2時間以上放置せず、すぐに冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫を過信しないことも必要です。



### 安全な水と原材料を使う！

安全な食べ物を作るためには、安全な材料を選ぶことが大切です。特に、新鮮なものを選ぶことが重要です。また、食材には汚れや微生物が付いているかもしれませんので、きれいに洗ってから使うようにしましょう。