



適切な対策で食中毒から健康を守りましょう

1 食中毒とは

食中毒を引き起こす原因は主にサルモネラ菌・O157などの『細菌』やノロウイルスなどの『ウイルス』とふぐなどに含まれる『自然毒』です。これらが付着した飲食物を摂取すると、おう吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が起こります。

食中毒の原因の約8割は『細菌』と『ウイルス』です。『ウイルス』は冬場の乾燥した環境で活動が活発になりますが、これからの季節は『細菌』の活動に適した高温多湿になるため、『細菌』が原因の食中毒に注意をしましょう。



2 食中毒を防ぐ3つの原則「つけない・増やさない・やっつける」

① つけない(洗う・分ける)

食中毒の原因となる細菌やウイルスは非常に小さく肉眼で確認することはできません。そこで、あらゆる食材に細菌やウイルスがついているということを前提に調理時に工夫しましょう。

- ・こまめに手洗いをする
- ・調理器具を使用する度に洗剤で洗う
- ・肉や魚の汁が他の食材や食器に付かないように分ける



② 増やさない(低温での保存)

肉や魚などの生鮮食品は購入後速やかに冷蔵庫に保存してください。細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖がほぼなくなります。また冷蔵庫の中の温度上昇を防ぐために冷蔵庫に食品を詰めすぎないことや、冷蔵庫のドアを頻繁に開閉することは控えましょう。

③ やっつける(加熱・殺菌処理)

細菌の多くは熱に弱いので中心までしっかりと火を通すことを意識してください。また肉・魚・卵などを調理した器具は、洗浄した後に85℃以上の熱湯をかけるかキッチン用の殺菌剤を用いて殺菌しておきましょう。



3 日ごろの健康管理にも配慮を！

同じ食品を食べても食中毒を発症する人としない人がいるのはその人の健康状態が大きく左右します。子どもやお年寄りなどの免疫力が弱い人、過労・睡眠不足などで体力が弱っている人ほど発症しやすく、重症化にもつながります。上記の対策を実施するとともに規則正しい生活を送るよう心がけましょう。