

# 栄養便り

～食中毒に気をつけましょう～



6月に入りじわじわと暑い季節となってきました。高温多湿の日本の夏は体をだるくしたり、食欲不振を起こしたりと不調をもたらすことが多くないがちです。またこの高温多湿の環境を好むのが食中毒の原因となる細菌たちです。食中毒にならないための注意が必要です！

食中毒予防の3原則→**つけない！ふやさない！やっつける！**

## ①つけない＝清潔に

★手をしっかりと洗いましょう！



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、帰宅後やトイレの後、調理前、生の肉や魚、卵など取り扱った前後、鼻をかんだ後に行いましょう。1回より2回行うのがなお良いでしょう。手のひらのしわの中、手首爪の中は手洗いで落ちにくい場所です。

★器具は用途に応じて使い分けしましょう！

肉や魚を扱う器具(まな板など)スポンジ、調理済みの食品を扱う器具などは用途に応じて分ける方が食中毒菌の付着するのを防ぎます。特に注意したいのは、焼肉やバーベキューで、生肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸は別にしましょう。

## ②ふやさない＝低温で保存

★低温で保管しましょう！



食中毒菌は高温多湿の環境が大好き！肉や魚など生鮮食品やお惣菜などは購入後早く冷蔵庫にいれましょう。冷蔵庫にいれても、細菌はゆっくと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。冷蔵庫を頻繁に開けしめしたり、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると冷えにくくなるため、詰めすぎないように注意しましょう。

### ③ やっつける = 加熱する

#### ★食品はしっかり加熱しよう!



ほとんどの食中毒菌は熱に弱いため、食品の中心部までしっかり加熱して食べれば安全です。目安は中心部が75℃で1分以上加熱することです。カレーやシチューなど鍋に入れたまま常温で放置すると菌が増殖するため、冷ましてから冷蔵庫に入れて、食べるときは沸騰するまで十分に再加熱しましょう。

#### ★調理器具の消毒をしよう!



ふきんや、肉や魚を切った後の包丁やまな板にもたくさんの菌がついています。使用したら、熱湯消毒やハイターなどの塩素漂白やアルコールを使用して十分に殺菌を行いましょう。肉用、魚用のまな板がをそろえて使いわけるのが理想です。

#### 夏に注意したい食中毒菌

##### ①カンピロバクター

原因→加熱不十分の肉料理、生のレバーなどで発症まで2~5日:症状は下痢、腹痛、発熱

**予防ポイント** ①食肉はしっかり加熱 ②調理器具は肉用とその他の調理器具を使い分ける  
③生肉の調理後はしっかりと手洗いを行う



##### ②腸炎ビブリオ

原因→魚介類、刺身などで症状は激しい下痢、腹痛、発熱、嘔吐



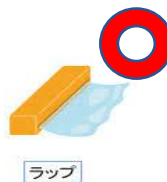
**予防ポイント** ①腸炎ビブリオは塩分を好むため、真水でよく洗う。②魚を扱った調理器具は使ったらよく洗い消毒する。

##### ③黄色ブドウ球菌

原因→人や動物の粘膜や傷口に存在。菌の増殖時に加熱しても壊れない毒素を作る。

おにぎり、弁当などで症状は激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱

**予防ポイント** ①しっかりと手洗い行う。おにぎりはラップか手袋使用してにぎるのがベター  
②調理した料理はすぐに食べる。常温放置しない。



ラップ

手袋