



梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。今月は食中毒とその予防についてご案内いたします。

## 食中毒って？

食中毒とは、有害・有毒な微生物や化学物質等の毒素を含む飲食物を摂取した結果として起こる、下痢や嘔吐や発熱などの疾病（中毒）の総称です。

## 食中毒の原因

食中毒を引き起こす原因には、大きく分けて「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがあります。

腸管出血性大腸菌（O-157、O-111等）やカンピロバクターなどの細菌による食中毒は、5月から9月にかけての夏季に多く発生します。これは細菌が高温多湿を好み、増殖が活発になるためです。

冬は気温が低く、空気が乾燥するため細菌による食中毒は減りますが、ノロウイルスなどの、ウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。

自然毒は、キノコや野草、フグなどに自然に含まれている有害物質です。細菌やウイルスによる食中毒ほど発生件数は多くありませんが、毎年発生しています。

## 近年増えている食中毒～細菌編～

近年、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりと問題になっているのが、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌（O-157、O-111等）による食中毒です。

### <カンピロバクター>

鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在します。生肉に触れた手やまな板から野菜や他の食品にも付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日～7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

### <腸管出血性大腸菌（O-157、O-111等）>

主に牛の腸にいる細菌。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等に付着します。少量でも感染するため、菌がついた食品を食べると、2日～7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、おう吐等の症状が現れます。特に、抵抗力の低い子供や高齢者は、重い症状になりやすく合併症を引き起こして死亡する例もあり、注意が必要です。 **※これらの細菌は熱に弱いので、十分に加熱して食べれば、食中毒を防げます。**

## 食中毒予防の3原則

## 「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒を防ぐために、食材を買ってから保存、下準備、調理、そして食べる時までの各段階で細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを実践しましょう。



### 1.食材を買うとき

賞味期限の確認！

肉や魚などの生鮮食品は最後に買う。肉や魚は汁が他の食品に付かないよう分けてビニール袋に入れる。



### 2.家庭での保存

生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ！

肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。※細菌の増殖は10℃以下でゆっくりになり、-15℃以下で止まります。



### 3.下準備

調理の前は石鹸で手丁寧に洗い！

野菜などは流水できれいに洗う。生肉や魚は生で食べるものから離す。生肉、魚、卵等を触ったら手を洗う。生肉や魚を切った後は、包丁とまな板を必ず洗って熱湯消毒する。布巾やタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に！！



### 4.調理

肉や魚は十分に加熱！



中心部分の温度が75℃で1分が目安。

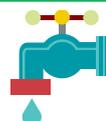
例）ハンバーグに竹串を刺してみても肉汁が透明になり、中の赤みがなくなった状態。

### 5.食事

食べる前に石鹸で手洗い！

清潔な食器を使う。作った料理は、長時間室温に放置しない。

※食品にO-157が残っていた場合、室温に15～20分間放置すると、その数は約2倍になります。



### 6.残った食品

作業前には必ず手洗い！

清潔な容器に保存する。保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。温め直すときは十分に加熱する。



大阪 Tel 06-6748-8468  
Fax 06-6748-8469

東京 Tel 03-5642-6220  
Fax 03-5642-6221



### 野菜・果物をつけるだけ！

60分つけるだけの次亜塩素酸ナトリウム製剤です。食品添加物だからつけるだけでそのまま使えます。

チュチュベビー つけるだけ 1100ml  
定価1,155円(税込)

※次亜塩素酸ナトリウムは希釈してご使用下さい。