



食中毒

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。特に、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。



食中毒予防

○つけない…洗う・分ける

細菌やウイルスを食べ物につけないよう手を洗いましょう。包丁やまな板など調理器具は使用した度に洗いましょう。また、肉や魚の汁が他の食品につかないよう注意しましょう。

○増やさない…低温で保存する

細菌の多くは 10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、ドアの開けっ放しや食品の詰め込み過ぎはしないようにしましょう。

○やっつける…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱しましょう。調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

わさびや生姜、ミョウガといった薬味野菜の辛味成分や、ネギやにんにく、玉ねぎに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用があります。食物繊維を多く含むキノコ類や豆類、海藻類、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで、腸内環境を整え免疫力を付けることも食中毒予防になります。豚肉などに含まれるビタミン B 群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。



食中毒を防ぐポイント

① 買い物

- ・ 生鮮食品は最後に買い、寄り道せずに持ちかえる
- ・ 消費期限などを確認して購入する
- ・ 肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋に入れる



② 家庭での保存

- ・ 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに入れる
- ・ 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・ 庫内は詰め込み過ぎないようにし、7割程度にする
- ・ 肉、魚は汁がもれないように包んで保存する



③ 下準備・調理

- ・ こまめに手を洗う
- ・ 野菜もよく洗う
- ・ ふきんは熱湯で煮沸し乾燥させる
- ・ 肉や魚は中心部を 75℃で 1 分間以上加熱する
- ・ 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する
- ・ 冷凍食品は使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- ・ 電子レンジを使うときは全体が均等に加熱されるようにする



④ 食事

- ・ 食べる前に石けんで手を洗う
- ・ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける
- ・ 作った料理はすぐに食べるか、冷蔵庫に保存する
(O-157 は室温でも 15 分から 20 分で 2 倍に増殖)
- ・ 温め直すときも十分に加熱する (目安は 75℃以上)
- ・ 残った食品は、清潔器具、容器で保存する
- ・ 時間が経ったもの、少しでもにおいや味が
気になるものは捨てる

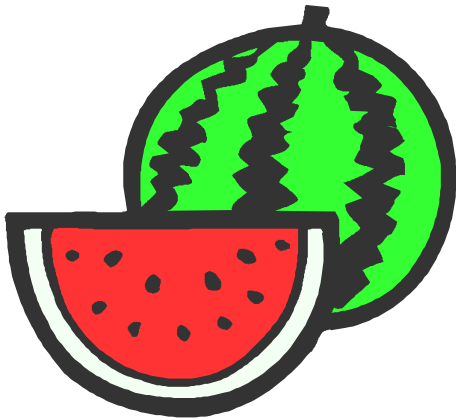


★正しい手の洗い方★

- ① 手指を流水でぬらす
- ② 石けん、ハンドソープを適量手にとる
- ③ 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- ④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う
- ⑤ 指の間を組んで両手の指の間をもみ洗う
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う
- ⑦ 指先をもう片方の手のひらでもみ洗う
- ⑧ 必要な場合は爪ブラシを使って指先ももみ洗う
- ⑨ 両手首まで丁寧にのみ洗う
- ⑩ 流水でよくすすぐ
- ⑪ ペーパータオルか乾いた布でよく水気をふき取る



(厚生労働省 / 全国健康保険協会 / サラヤ株式会社 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>