

食中毒を防ごう!!!

夏場は食中毒の多い季節です。食中毒は、細菌が増殖した食べ物やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発症します。症状は、腹痛や下痢、おう吐などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経障害で、悪化すると死に至ることもあるため十分な注意が必要です。



食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。生活の中で次に紹介する“食中毒予防の原則”を心掛け、食中毒の発症を防ぎましょう。

食中毒予防の原則

○O-157やサルモネラ菌といった細菌の場合

細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つが原則となります。

○「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しているので、調理前や食事前などには、必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚を調理したまな板や包丁を、そのまま別の調理で使用することは避けましょう。

食品を保管する際も、他の食品の細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。

○「増やさない」

購入した食品や調理したものは、なるべく早く食べるようにしましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になります。しかし、10度以下になると増殖が遅くなり、マイナス15度以下では増殖が停止するため、低温での保存が重要になります。生鮮食品やお惣菜など、購入後は早めに冷蔵庫に入れるようにしましょう。また、冷蔵庫を開ける回数が多かったり、食品を詰めすぎたりすると、冷蔵庫内の温度が上がってしまうので注意してください。

○「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅させることができます。肉や魚、野菜は十分に加熱しましょう。特に肉料理は、中心部まで火を通すようにし、肉や魚、卵を調理した器具は、使用後しっかり洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

ノロウイルスといったウイルスの場合

ウイルスは食品中で増えないため、「増やさない」は当てはまりません。ウイルスによる食中毒を予防するためには、先に紹介した「つけない」「やっつける」に加え、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」の4つが原則となります。

○持ち込まない

調理者などが調理場内にウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが大切です。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合には調理を行わないようにしましょう。

○ひろげない

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ、食中毒は発生しません。こまめに手を洗いましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

子どもと高齢者は特に注意！

大人より免疫力が強い子どもや高齢者の場合、少量の菌やウイルスでも重症化する傾向があります。大人は大丈夫でも、子どもや高齢者は食中毒を起こすこともあるので、特に注意してください。

食中毒かもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしてください。

