

食中毒を防ごう

夏場は食中毒が多い季節です。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で発症します。症状は、腹痛や下痢、嘔吐(おうと)などの胃腸障害や、しびれ、まひなどの神経障害で、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。毎日の生活の中で予防を心掛けることが大切です。



～ 食中毒予防の3つの原則 ～

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を実践することが大切です。

1. 「付けない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前や食事前などには、手を洗うことを心掛けましょう。また、生の肉や魚を調理したまな板や包丁で、そのまま別の料理をしないでください。手に付着したウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。せっけんを使って、指の間や爪の中までよく洗いましょう。

2. 「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度以下では増殖が遅くなり、マイナス15度以下では増殖が停止するため、低温で保存することが重要です。生鮮食品や総菜などは、購入後、早めに冷蔵庫に入れてください。また、冷蔵庫の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。

3. 「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱して殺菌することができます。肉や魚、野菜は十分に加熱することが大切です。特に肉料理は、中心部まで火を通すようにしてください。また、スポンジやまな板などの調理器具は、使用后しっかり洗ってから熱湯を掛けて殺菌してください。



～ 食中毒かもと思ったら ～

嘔吐(おうと)や下痢の症状は、原因となるものを取り除いて体を守ろうとする反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに病院で受診してください。