



中毒 対策

しょくちゅう どくたいさく

つけない、
増やさない、
やっつける

気温が高くなる梅雨時から夏場にかけては、1年で一番食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は、細菌やウイルスなどの微生物によるものと化学物質によるもの、自然毒によるものなどに分けられますが、夏の高温・多湿は細菌にとって繁殖の好条件が整っているといえます。また、食中毒は、給食やお弁当、飲食店など、外での食事が原因と思われがちですが、毎日の家庭の食事にも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

そこで今回は、夏場に向けての食中毒予防のポイントをご紹介します。

グラフで見る食中毒の発生状況

厚生労働省食中毒統計資料より

食中毒は増えているの？

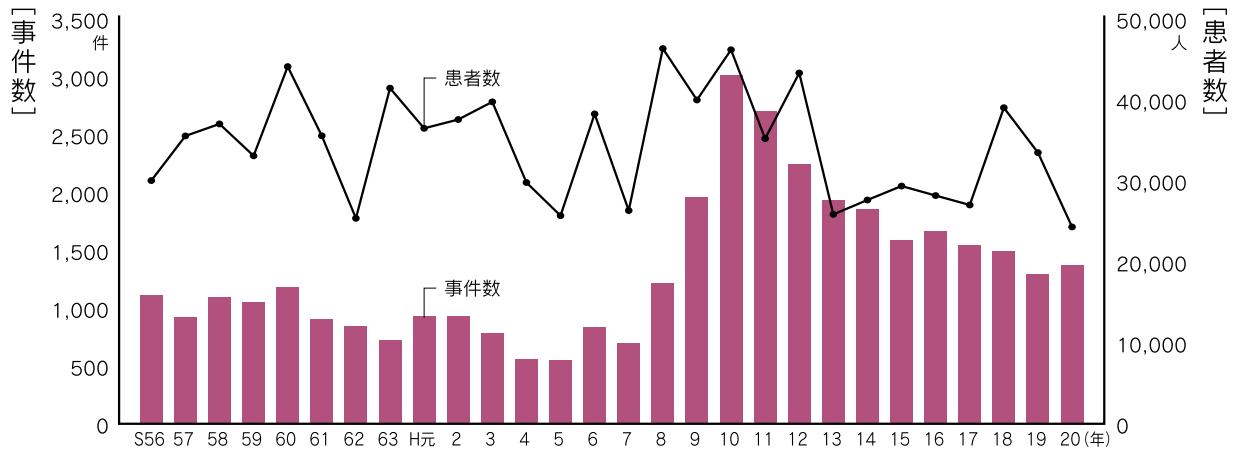


図1 食中毒事件数と患者数の年次別推移

食中毒の病因になる物質は何？

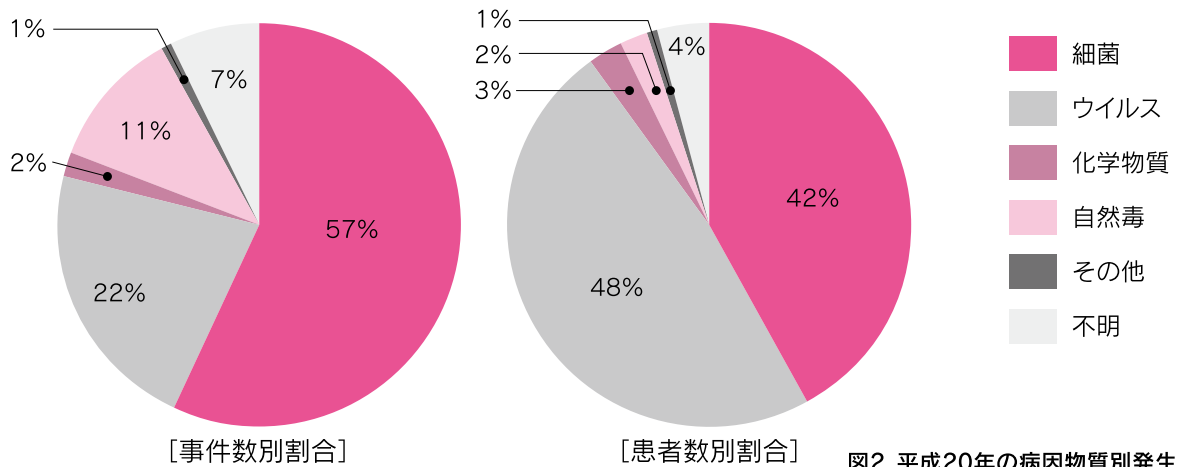


図2 平成20年の病因物質別発生状況

季節による特徴があるの？

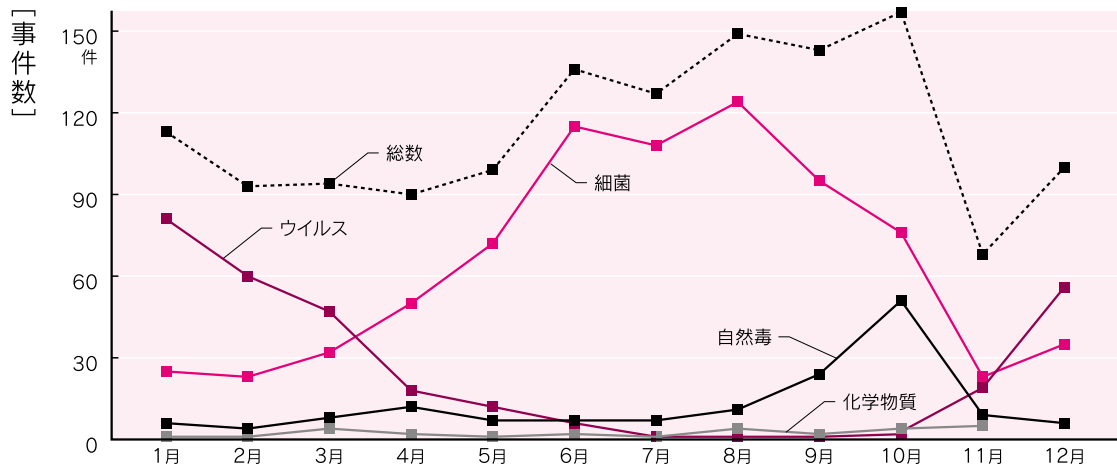


図3 平成20年の月別病因物質別発生状況

3原則が決め手!

夏場の食中毒対策

その1 菌を付けない

食中毒菌はあらゆる場所に潜んでいます。そのため、台所、調理器具、手指を清潔にし、食品に食中毒菌を付けないことが予防の第一歩です。

1 手洗いがすべての基本

調理を始める前、魚介類や食肉類などの生鮮食品に触れた後、盛り付けのとき、トイレの後やごみを処理した後など、しっかり手を洗いましょう。

- ★ 手は、せっけんを使って、指先、つめの間、手のひら、手の甲、手首などをしっかり洗い、乾いた清潔なタオルなどでふきます。

2 二次汚染の防止

調理をする人の手指や調理器具などからの二次汚染を防ぎましょう。

- ★ 魚介類やお肉を調理したまな板や包丁はその都度洗い、熱湯で消毒をします。肉用・魚用・野菜用に分けて使うと安心です。

3 夏場に急増!腸炎ビブリオ食中毒

腸炎ビブリオは海水や海底の泥に存在し、海水の温度や気温が上昇すると、海水中で大量に増殖し魚介類に付着します。

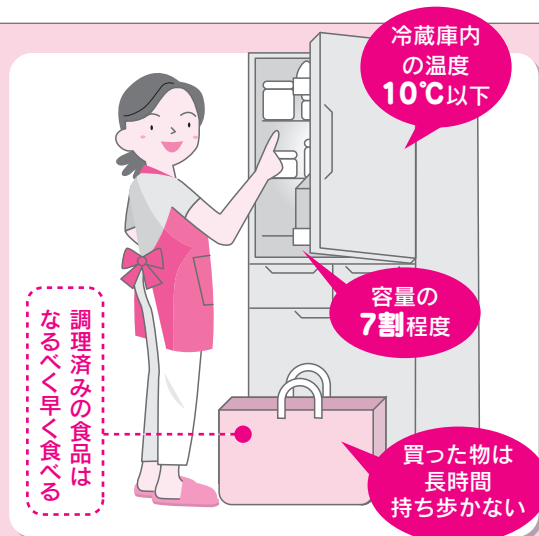
- ★ 魚介類は、調理前に水道水などの真水でよく洗います。



その2 菌を増やさない

夏の高い気温は、細菌の増殖の好条件です。食品を室温に長時間放置してはいけません。食品の温度管理に気を付けましょう。

- ★ 買い物が終わったら、買った物を長時間持ち歩くことはせず、真つすぐ帰ります。
- ★ 冷蔵庫はできるだけ開閉を少なくし、冷蔵庫内の温度を10℃以下に維持します。
- ★ 冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎると温度が下がりにくくなります。容量の7割程度を目安にします。
- ★ 調理済みの食品は、室温に長く放置せず、なるべく早く食べます。



その3 菌をやっつける

多くの食中毒菌は熱に弱いため、加熱は食中毒菌をやっつける一番身近な方法です。

- ★ 食品の中心部まで、85℃で1分間以上しっかり加熱します。
- ★ 加熱調理した食品を保存するときは、素早く冷却して10℃以下に保存します。





お弁当 ワンポイント

ハイキングや旅行など、行楽の楽しみの一つはお弁当ですね。しかし、お弁当は、作ってから食べるまでに時間のかかる場合が多いので、食中毒の原因になりやすい食品です。

そこで、この時期のお弁当作りのポイントを市の栄養士の方に聞いてみました。

1 水分が少ない食材を選ぶ

食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすくなります。お弁当に入れる食材は、水分が少ないものを選ぶか、煮詰めるなどして水分を少なくしましょう。

2 冷ましてから詰める

食品が温かいうちに詰めるのは危険です。よく冷ましてから詰めましょう。

3 必ず火を入れる

前日のおかずを使うときは、一度火を入れましょう。また、練り物など生で食べる加工食品にも火を通しましょう。

4 殺菌・抗菌効果のある食材を利用する

ショウガや梅干しなど、殺菌・抗菌効果のある食材を利用しましょう。

5 おにぎりはラップで握る

おにぎりは素手で握らず、ラップを使って握りましょう。

6 仕切りにも注意する

生野菜などを仕切りに使わないようにしましょう。

★ 食べ物が傷みやすいこの季節は、これらのことに気を付けて、楽しいお弁当にしましょう。



🍴 東濃保健所よりお知らせします 🍴

ここ数年、ノロウイルスによる食中毒および感染症が多発し、今年はずでに、県内で9件の発生がありました。

ノロウイルスは、生カキなどの貝が出回る秋から冬にかけてだけでなく、一年中食中毒や感染症を引き起こします。ノロウイルスによる食中毒の原因食品の多くはカキなど貝類ですが、ほかの食品からの感染も油断できません。いずれも生ものか加熱が不十分な加工食品などから感染しています。ノロウイルスの症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱といった症状で、通常3日程度で治まり、風邪と間違えられることもしばしばあります。ところがいったん感染すると急速に感染が拡大します。

そこで、皆さんに「ノロウイルス食中毒」の予防対策についてお知らせします。



ノロウイルス予防4カ条

ノロウイルスは人以外の生物や食材中で増えることはなく、人の腸管内でのみ増えます。そのため、嘔吐物やふん便を介した二次感染によって周囲の人に移す危険性があります。予防するには、清潔を保つことと食品を十分に加熱することが基本です。

1 食品対策

生ものを食べるのを極力避け、85℃以上で1分以上加熱調理しましょう。

2 手洗い

ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやオムツ交換、ペットを触った後などは、必ずせっけんをよく手を洗いましょう。

3 衛生管理

調理器具の使用後は、ときどき塩素系漂白剤に浸して殺菌しましょう。

4 汚物処理

嘔吐物、ふん便を処理するときは、マスクとプラスチック手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう。

食中毒予防のポイントを守り、ご家庭から食中毒をなくしましょう。
詳しくは東濃保健所(☎23-1111)または市健康増進課(☎55-2010)へどうぞ。