

知ろう! 防ごう!



8月は 食品衛生月間です

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では、発症する人が一人や二人のことが多いことから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気付かず重症になったり、死亡する例もあります。

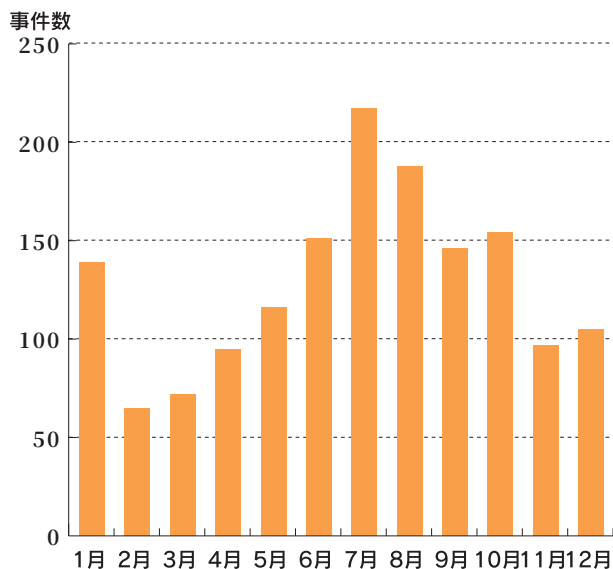
夏は、食中毒が多発する季節です。そこで今回は、平成17年の食中毒の発生状況をお伝えするとともに、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをお知らせします。



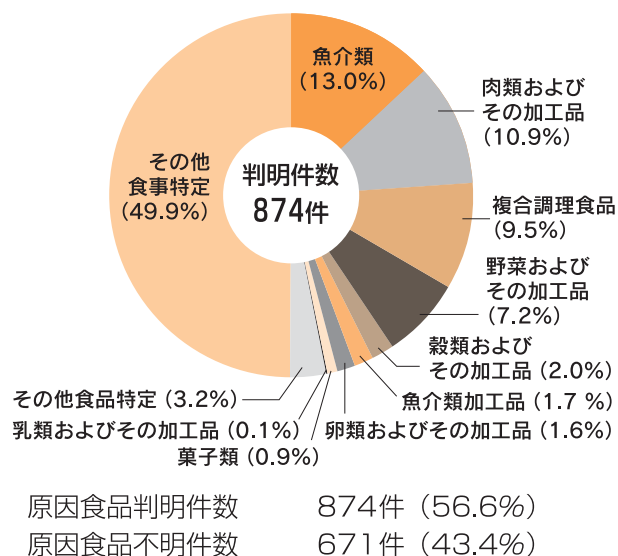
平成17年全国食中毒統計

(発生件数: 計1,545件、患者数: 計27,019人) (速報値)

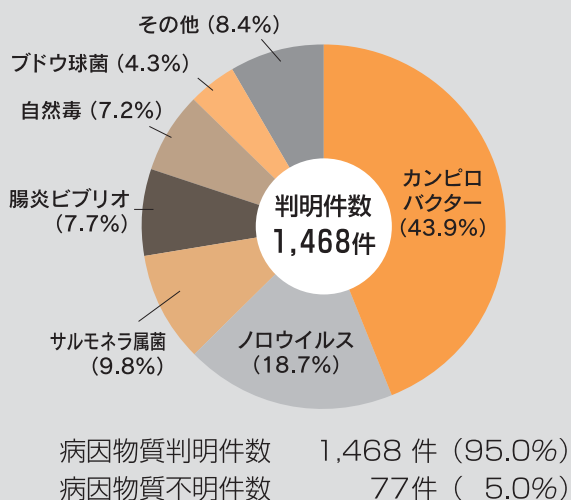
月別発生状況



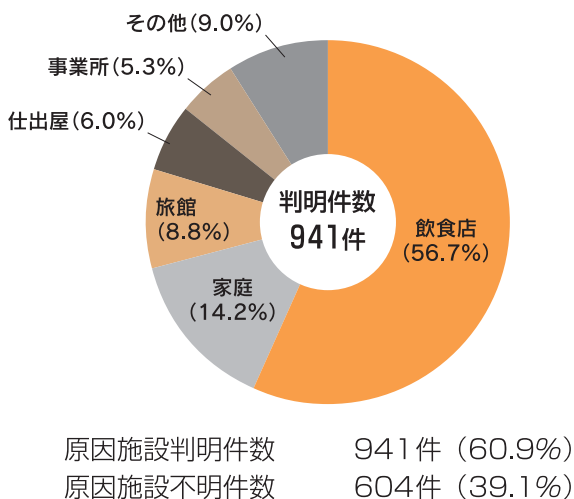
原因食品別発生状況 (原因食品不明671件を除く)



病因物質別発生状況 (病因物質不明77件を除く)



原因施設別発生状況 (原因施設不明604件を除く)



特徴

＋カンピロバクター

家畜などの腸管内に生息し、食肉（特に鶏肉）、臓器や飲料水を汚染する。乾燥に極めて弱く、通常の加熱調理で死滅する。

＋ノロウイルス

カキなど貝類の生食により発症することが多い。人から人への2次感染もある。塩素系殺菌剤やアルコールに抵抗性がある。少量のウイルスでも発症する。

＋サルモネラ属菌

動物の腸管、自然界（川、下水、湖など）に広く分布。生肉、特に鶏肉と卵を汚染することが多い。乾燥に強い。

＋腸炎ビブリオ

海（河口部、沿岸部など）に生息。真水や酸に弱い。室温でも速やかに増殖する。

＋ブドウ球菌

人や動物に常在する。毒素エンテロトキシンを生成する。毒素は100℃、30分の加熱でも無毒化されない。





ポイント ①

食品の購入

- 生鮮食品は、新鮮な物を!消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 肉や魚などは、水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、真っすぐ持ち帰るようにしましょう。



ポイント ②

家庭での保存

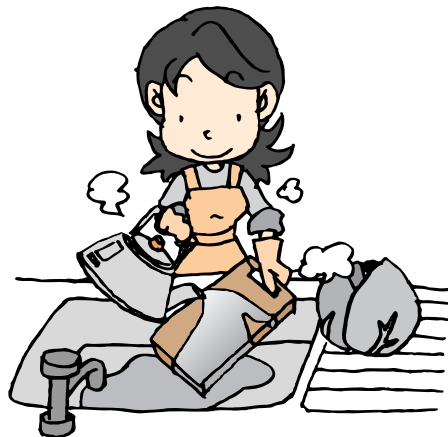
- 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は、7割程度です。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などが付かないようにしましょう。



ポイント ③

下準備

- 手を洗いましょう。
- タオルやふきんは、清潔で乾いたものを使いましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品を切ることはやめましょう。使った後は、すぐによく洗い、熱湯で消毒しましょう。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、使う分だけを解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖する場合があります。





ポイント ④

調理

- 台所は、清潔ですか。もう一度確認しましょう。
- 加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。
- 料理を途中でやめて、そのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント ⑤

食事

- 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- 清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理後の食品は、早めに食べましょう。すぐ食べない場合は、冷蔵庫に保存しましょう。
- O-157は、室温でも15～20分で2倍に増えます。



ポイント ⑥

残った食品

- 残った食品は、きれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は、早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「**付けない（清潔）**、**増やさない（迅速・冷却）**、**殺す（加熱）**」です。

「6つのポイント」は、この3原則から成り立っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は、簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

詳しくは、東濃保健所（☎㊟1111）または、市健康増進課（☎㊟2010）へどうぞ。

