



食中毒予防



雨はシトシト 空気はジメジメ…。そんな季節がやって来ました。そこで注意すべきは、食中毒です！そうは言っても、食中毒は1年を通して起こります。さらにテイクアウト(中食)も盛んになってきた今日このごろ。注意点についてもご説明します。

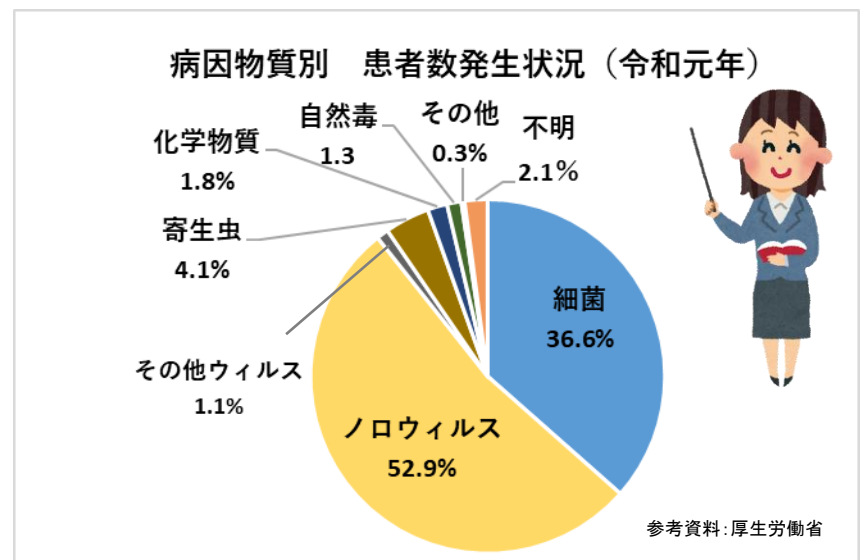
????食中毒はなぜ起こる????

食中毒が起こる主な原因は、目には見えない小さな『細菌』と『ウイルス』です。

『細菌』は温度や湿度など条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に増えます。代表的なものに、サルモネラ菌・黄色ぶどう球菌・腸管出血性大腸菌等があります。

『ウイルス』は食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。低温や乾燥した環境中で長く生存するため冬場に多く発生します。ウイルスで代表的なものにはノロウイルスがあり、1年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

その他、「自然毒」「寄生虫」なども、食中毒の原因になっています。このように、食中毒は1年中発生しています！



細菌による食中毒への対策



ウイルスによる食中毒への対策

つけない=洗う! 分ける!

手には様々な原因菌が付いているので、手洗いは重要です。生の肉や魚と、加熱せずに食べる食品では、まな板・包丁・箸などを分けましょう。

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℃で増殖が停止します。

やっつける=加熱処理!

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので中心部を 75℃で 1 分以上加熱しましょう。

持ち込まない=健康状態の把握・管理!

ウイルスは体内で増殖します。嘔吐・下痢症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

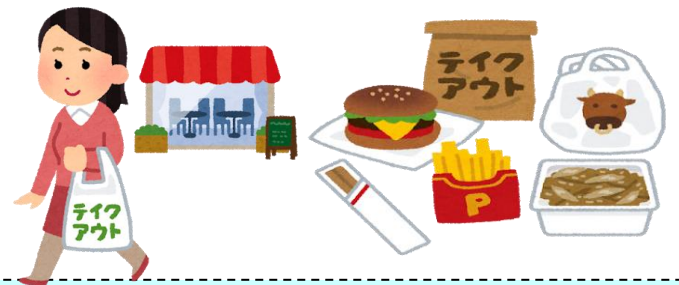
ひろげない=手洗い、定期的な消毒・清掃!

万が一、ウイルスが持ち込まれても、それを食品に付着させないよう、こまめな手洗いを行いましょう。

つけない=洗う! 分ける! ...細菌と同じ対策を

やっつける=加熱処理! ...細菌と同じ対策を

テイクアウト等を利用するときのポイント ~食中毒を防ぐために~



① 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。

② 食中毒菌が増えるのに適した温度は「約 20~50℃」です。この時間帯に置かれる時間ができるだけ短くなるよう、保冷(10℃以下)をしましょう。

③ 持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。

④ 再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。

⑤ 食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。