

# 栄養通！！ vol.5

## 食中毒にご用心！！

平成 24 年 8 月発行  
「栄養通！！」 5 号  
発行責任者  
多摩南部地域病院 栄養科

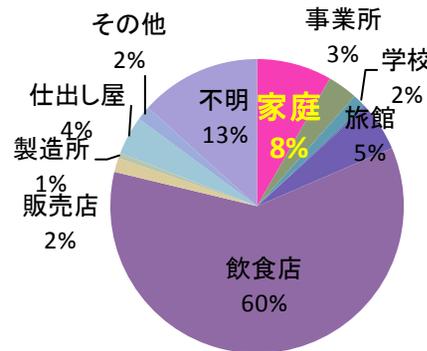
近年増えてきているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O-157)による食中毒は、鶏肉や牛肉の刺身などの生肉や、加熱不十分な肉料理を食べることで発生しています。また、これらの菌が手指やまな板を介して他の食品に付着し食中毒が発生するケースもあります。腸管出血性大腸菌による食中毒事件では、肉を生で食べた方が数名亡くなられ、重傷者も多数報告されました。

⇒⇒⇒生肉や加熱不足の肉料理は避けましょう！



★家庭でも食中毒は起こっています！！

食中毒は飲食店などの外食のみではなく、家庭でも発生しています。



食中毒を防ぐ家庭でのポイントを紹介します。



原因施設別発生状況 (平成23年)

## 食中毒を防ぐ 6つのポイント

### 1. 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁がほかの食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をしないですぐに帰る。



### 2. 家庭での保存

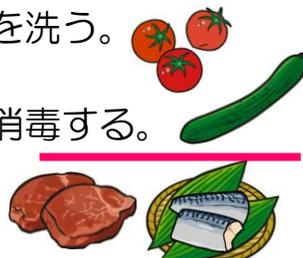
- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ。



詰め込み過ぎると温度が下がりにくいので、入れるのは庫内の7割程度にしましょう。

### 3. 下準備

- 調理前に石鹸で指先や指の間までよく手を洗う。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 生肉や生魚は加熱しない食べものから離す。
- 生肉や生魚、卵を触ったら手を洗う。
- 生肉や生魚を切ったまな板や包丁は必ず洗剤で洗って熱湯消毒する。
- 布巾やタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ。



### 4. 調理

- 肉や魚は中心部分まで十分に加熱。
- 手指に傷や荒れがある方はビニール手袋等の着用をお勧めします。



### 5. 食事

- 食べる前に石鹸で指先や指の間まで丁寧に洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は長時間室温に放置しない。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。



### 6. 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具容器で冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 温かい料理は冷めやすいように小分けにして保存。
- 時間がたち過ぎたものや、少しでも怪しいと思ったものは思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱。

## 食中毒かなと思ったら…

食中毒による下痢やおう吐の症状は原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずにむやみに市販の下痢止め等の薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

