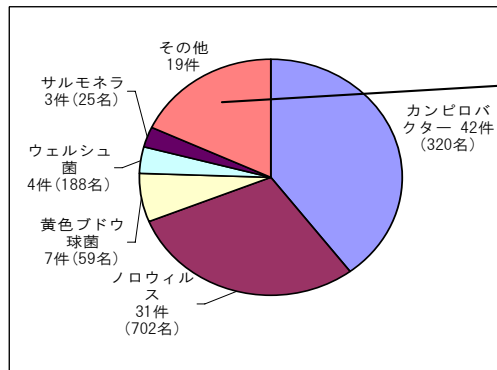
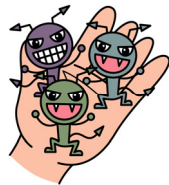


この時期、食中毒にご用心！

梅雨から夏にかけて、高温多湿となるこの時期、食中毒の発生が最も多くなります。食品の腐敗とは違い、食中毒菌に汚染されても、味、見た目がほとんど変化しないことが、食中毒の怖いところです。食中毒は、外食の場だけでなく、家庭でもよく発生しています。食中毒にかからないために、代表的な食中毒とその原因、そして「食中毒予防3原則」をご紹介します。

東京都の食中毒の 状況(平成20年) 病因物質の種類



その他内訳(件数)

化学物質(ヒスタミン)	5(86名)
サルモネラ・カンピロバクテラ	3(23名)
腸管出血性大腸菌	3(14名)
セレウス菌	2(5名)
植物性自然毒	1(7名)
動物性自然毒	2(1名)
寄生虫	1(1名)
不明	2(11名)

代表的な食中毒と主な原因

- **細菌性食中毒**
 カンピロバクテラ(生の鶏肉、生の牛レバーなど)、黄色ブドウ球菌(おにぎり、お寿司など)、ウェルシュ菌(動物の腸管内、土壌、水など)、ボツリヌス菌(発酵食品、ソーセージなど)、サルモネラ(卵、鶏肉など)、腸管出血性大腸菌(生の牛レバー、生の肉、サラダなど)の細菌によるもの。
- **ウイルス食中毒**
 急性胃腸炎を引き起こすノロウイルス(カキをはじめとした二枚貝など)、A型肝炎ウイルス(生の野菜、魚介類など)など。
- **化学性食中毒**
 食品あるいは食品原料に本来含まれていない有害化学物質をとることによって発生する。ヒスタミン(不適切な温度で保存したマグロ、カジキなどの赤身魚及びその加工品など)、ホウ酸など。
- **自然毒食中毒**
 毒キノコ、フグのテトロドトキシン、マイコトキシン(カビ毒)など。



予防3原則



付けない(清潔)

中性洗剤での調理器具の洗浄と共に、石鹼と流水での手洗いが重要。調理の前、食事の前こまめに手を洗い、清潔なタオルで水気をふきとる。また、まな板、包丁、包丁の柄、布巾はよく洗い、乾燥させる。木製の調理器具は、細菌が増殖しやすいため、乾燥が特に大切。

増やさない (迅速、冷却、乾燥)

10℃以下で細菌の増殖は鈍り、-15℃程度で増殖が停止する。ただし、冷蔵庫、冷凍庫を過信せず、作ったものは時間を置かずに食べる。

殺す (加熱など)

75℃以上1分以上の加熱(ノロウイルスの場合は、85℃以上1分以上)により、ほとんどの食中毒の原因菌が不活化する。電子レンジは、食品の内部まで加熱処理することができる。厚さのある肉を調理するときは、電子レンジで予備加熱を行ってからフライパンなどで焼くのも有効。

♪ お問い合わせ先 栄養科 内線(2001) ♪

♪ ご希望される方には『多摩南ミニ通信』を面会受付でお渡ししております。 ♪