

食中毒予防の3原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りのいたるところに存在します。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる段階で、以下のポイントに注意してください。

1. 食材を買うとき

- ☐ 賞味期限を確認する
- ☐ 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ☐ 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ☐ 買出し後の寄り道は避ける
- ☐ 「生食用」の牛、豚、鶏の食肉、レバーは流通していません!!

3. 下準備

- ☐ 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ☐ 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ☐ 生肉や魚は他の食材から離す
- ☐ 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ☐ 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ☐ ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ

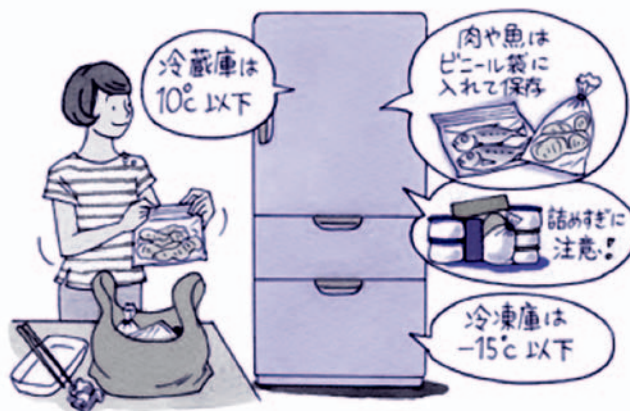
4. 調理

- ☐ 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安



2. 家庭での保存

- ☐ 生鮮食品はすぐに冷蔵庫に保存する
- ☐ 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

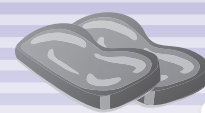


5. 食事

- ☐ 食べる前に石鹸で手を洗う
- ☐ 清潔な食器を使う
- ☐ 作った料理は、室温で、長時間放置しない
- ☐ 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
- ☐ 生肉を食べたり、食べさせないようにする

6. 残った食品

- ☐ 作業前に手を洗う
- ☐ 清潔な容器に保存
- ☐ 保存して時間が経ちすぎ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



食中毒の危険から身を守る



暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」などの細菌による食中毒です。これらの食中毒を防ぎ、安全に食べるためのポイントを紹介します。

食中毒を引き起こす原因はさまざまです

食中毒を引き起こす原因は大きく分けて、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがあります。

■ 細菌

腸管出血性大腸菌 O-157などの細菌による食中毒は、5月から9月にかけての夏季に多く発生します。これは、細菌が高温多湿を好み、増殖が活発になるためです。

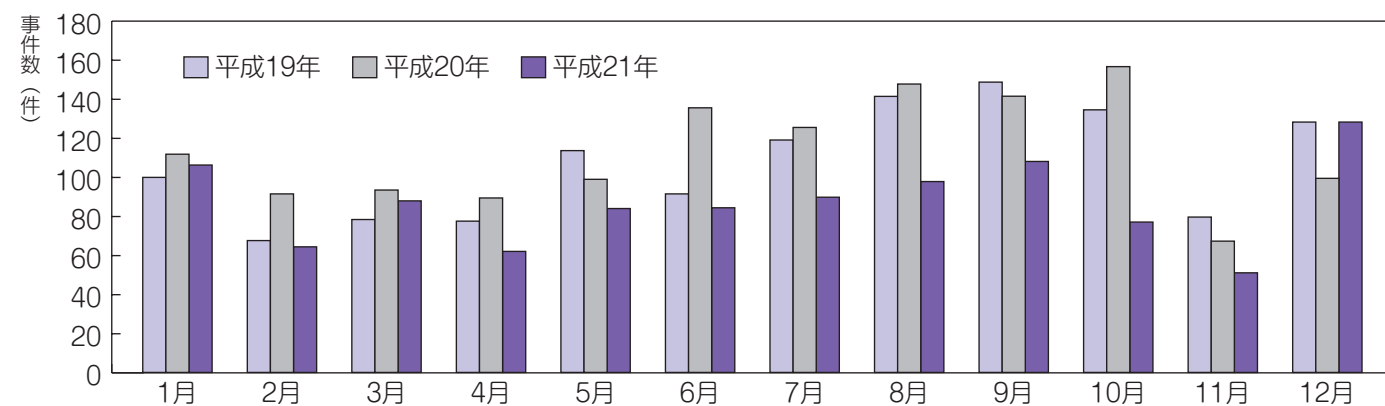
■ ウイルス

気温が低く、空気が乾燥する冬には、「ノロウイルス」など、ウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。

■ 自然毒

キノコや野草、フグなどに含まれる自然毒も発生件数は多くはありませんが、季節を問わず発生しています。

月別発生状況（事件数：全体の事例 平成19年～平成21年）



特に注意したい「腸管出血性大腸菌」による食中毒

最近問題になった O-111や O-157に代表される「腸管出血性大腸菌」は、主に牛の腸にいる細菌で、牛の糞尿などを介して牛肉やその他食品などに付着します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水のような下痢、血便、急な嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、ときには合併症を起こし死亡にいたる例もあります。

