

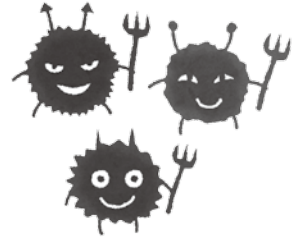


暑い夏はご用心! 食中毒を防ぎましょう

～予防のポイントと対策～

細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒。その2割近くは、家庭の食卓で起きています。年間で見るとピークは7～9月。高温多湿による菌の繁殖と、私たちの抵抗力の低下が重なる事が大きな要因です。

食中毒を防ぐには「食べ物」と「調理環境」への対策を怠らないことが重要なポイントとなります。



食材から見た食中毒の主な原因菌

病原菌	特徴	おもな感染源
サルモネラ属菌	ほとんどの動物が持っている菌だが、近年は鳥が保有する種類の菌による食中毒が増加している。	鶏卵・鶏肉・豚肉など 
腸炎ビブリオ	海中に住む菌で、水温が上がる夏に大量に増え、魚介を汚染する。短時間で菌が増殖するため、夏場の刺身など魚介類の生食に注意。	魚介類など 
カンピロバクター	鶏、豚、牛の腸内にいる菌で、解体時に食肉に付着し、それが加熱不十分などによって体内に入ることによって起こる。	食肉(特に鶏肉)など 
腸管出血性大腸菌O157	病原性大腸菌の一種。強い感染力と毒性を持ち、少量の菌でも食中毒を発症する。	食肉(特に牛肉) 
黄色ブドウ球菌	人の鼻、のど、皮膚にいる菌で、特に化膿した部分に多い。	調理者の手指を介した食品など 
ウェルシュ菌	食品を大量に加熱調理した後、温度が下がる間に孢子が発芽して食中毒を起こすため、給食での集団発生が多い。	食肉・魚介類など 
ノロウイルス	カキなどの二枚貝に蓄積されたウイルスが、生食や人の手を介して体内に入り、腸内で増殖して起こる。感染者の便や吐物などからの二次感染にも注意。	生ガキ、調理者の手を介した食品、飲料水など 

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防は難しいことではありません。次のページのポイントを参考にして、できることから実行し、食中毒予防を心がけましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

※出典：厚生労働省ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)