

家庭で  
できる

[特集]食中毒予防

# 夏場は特に要注意! 食中毒予防

食べ物を食べて下痢や嘔吐などの症状が現れると...そこで疑われるのが「食中毒」。夏場(6月~9月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒は、飲食店などだけでなく、家庭でも多く発生しています。家庭での食中毒を防ぐには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」この3つが原則です。難しいことはありません。家庭でできる予防法を知り、美味しく食べて元気に夏を過ごしましょう!!



## なぜ夏場は食中毒が増えるの?!

夏場に食中毒が増える、その理由の一つが「高温多湿な環境」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20度)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くはジメっとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。さらに、夏バテなどによる私達の体の「抵抗力の低下」も理由の一つです。

また細菌が少量であれば、食べても胃液により殺菌され、食中毒は発病しません。しかし、大量摂取した水で胃酸が薄まっていたり、胃薬によって胃酸の分泌が抑えられていると、十分に殺菌されず、食中毒になりやすくなることもあります。

## 食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」「食べ物に付着

した細菌を「増やさない」「やっつける(殺菌する)」「つけない」の3つが原則となります。その基本的な方法は、次のとおりです。

### つけない

基本はやっぱり手洗い!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょ。

- 調理を始める前
- 生魚や生肉を扱う前後
- おむつ交換の後
- 動物に触れた後
- 食事前
- トイレの後



また、まな板は使用の都度、きれいに洗い、乾燥させましょ。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょ。

### 増やさない

保存は冷蔵庫(低温)で!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

- 生ものを買ったら早く持ち帰る
- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 食品をつめすぎない
- 7割程度が目安
- 肉や魚などは、汁が漏れないように密閉する
- 加熱した食品は熱いうちに、冷やして食べるものは、食べる直前に出し、冷たいうちに食べる

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。



### やっつける

十分に加熱しましょ!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

- 一般的に75℃で1分間以上の加熱で殺菌できる
- 肉料理は中心までよく加熱する(肉汁が白くなるまで)
- ふきんやまな板、包丁なども、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょ。

## 食中毒かもしれないと思ったら...

下痢や嘔吐をしたら、理由に関わらず、まずはしっかり水分を摂りましょ。食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してしましょ。吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、逆にそれが体内から出ていかないので、症状が長引いたり、重症化することがあります。自分で勝手に判断して薬を飲まないで、まずはお医者さんに診てもらいましょ。