

栄養だより Vol.9



今回のテーマは「**食中毒**」です。

食中毒とは、なんらかの有毒・有害物質が食品(飲食物)の中に入っていて、それを飲食し胃腸炎などの急性障害をひきおこす疾患です。
これから徐々に気温が上がり、細菌による食中毒が増えてくる季節です。
原因と予防のポイントを抑えて食中毒を防ぎましょう。



▶主な細菌とウイルス

カンピロバクター

【特徴】乾燥に弱い、通常の加熱調理で死滅する
【原因食材】生の状態や加熱不足の生肉など
【症状】食後2～7日後に倦怠感、腹痛、下痢など



サルモネラ菌

【特徴】7℃未満の低温では発育でなくなる(死滅するわけではない)、乾燥に強い、熱に弱い
【原因食材】鶏卵、鶏肉(生肉)など
【症状】食後6～48時間後に下痢、発熱、腹痛、嘔吐



黄色ブドウ球菌

【特徴】人の皮膚や傷口などに広く分布している菌、黄色ブドウ球菌が産生する毒素は熱に強い
【原因食材】手作りのおにぎりやサンドイッチ、手巻き寿司
【症状】食後1～6時間後に激しい悪心・嘔吐、下痢、腹痛



/ロウイルス

【特徴】乾燥や熱にも強い。自然環境下でも長期間生存が可能。感染力が非常に強い。
【原因食材】牡蠣、二枚貝、感染者の糞便や嘔吐物への接触・飛沫
【症状】食後24～48時間後に悪心、嘔吐、水溶性下痢、腹痛



腸管性出血性大腸菌

【特徴】十分に加熱すれば死滅する
【原因食材】肉類およびその加工品
【症状】食後3～5日後に下痢(水様便→血便)、激しい腹痛、悪寒など。溶血性尿毒症症候群で死亡することがある



腸炎ビブリオ

【特徴】真水や熱に弱い
【原因食材】生魚介類(新鮮でも)
【症状】食後6～24時間後に突然の激しい上腹部痛、水様便、嘔吐



▶細菌性食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



▶ウイルス性食中毒予防の3原則

- ・ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」

▶食中毒を防ぐポイント



・購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
・生鮮食品などのように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし、購入したら早めに帰るようにしましょう。



・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
肉や魚等は、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。



・タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
・こまめに手を洗いましょう。
・生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
・生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使いましょう。



・食事の前には手を洗いましょう。
・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。