

だい、でん

6月以降に増える食中毒にご用心

保健福祉課
住民生活課



みなさん、「食中毒」についてどんなイメージをお持ちですか？食中毒の原因になるものは、昔と今とでは大きく変わってきています。生肉や生魚ばかりではなく、野菜にもその危険性は、潜んでいます。

まな板、台所用スポンジ、お弁当箱のくぼみ、パッキンの溝など毎日使う器具は大丈夫でしょうか？

年間をとおして発生している食中毒。湿度も気温もあがる6月以降は、食中毒がさらに増えてきます。

毎朝、早起きしてお弁当を作っているお母さんや、お惣菜のお弁当を利用される方々は今まで以上に注意が必要となります。

特に梅雨時期から夏場に発生するのが、細菌によるものです。原因となる細菌には、食品中で大量に増え毒素を発生させる毒素型（黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌など）と細菌に感染した食品を食べ、それが体内で増えておこる感染型（病原性大腸菌・赤痢菌・腸炎ビブリオなど）があります。また冬場にはノロウイルス等のウイルス性の食中毒が増え、腹痛、下痢、吐き気や嘔吐などの症状が現れ生命にかかわる場合もあります。（症状が出た場合は早めにかかりつけ医、医療機関にご相談ください）

食中毒の菌は、増えていても目にはみえません。またほとんどの原因菌には、食べ物の色やにおいを変えないという厄介な特徴があります。だからこそ、食中毒予防の「食中毒菌をつけない、ふやさない、やっつける」という基本をしっかり守ることが大切です。

① つけない ～清潔・消毒～

- 基本の手洗いをしっかりと（できれば2度洗い）
- 調理器具は清潔に
 - ・洗剤で洗って、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。
 - ・まな板や包丁は、「肉用」「魚用」「野菜用」など食材ごとに分けましょう。
- 食材は分けて保管を
 - ・生の肉や魚は特に注意しましょう。



② ふやさない ～迅速・冷却～

- 調理済みの食品はすぐに食べて
 - ・室温に放置せず、すぐに食べましょう。
 - ・凍ったものを常温で解凍するのはやめましょう。
 - ・お昼に残ったお惣菜や弁当は、残念ですが処分しましょう。
- 冷蔵庫の温度管理を適切に
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。
 - ・冷蔵庫の詰め過ぎは冷却効果を悪くします。



③ やっつける ～加熱～

- 中心部までしっかり加熱
 - ・中心温度75℃以上1分以上加熱する。
 - ・ノロウイルス対策は85℃以上1分以上。
 - ・材料は一口大の小さめにし中心まで加熱。
- 温めなおしも注意を
 - ・味噌汁やスープは沸騰させましょう。
 - ・電子レンジの加熱はムラのないよう時々かきまぜて。



【食中毒のウソ！ホント？】

- Q 臭いで食中毒菌がいるかわかる？
→ **臭いではわかりません。**食中毒菌が増えても臭わない場合がほとんどです。
- Q 菌が増えなくても食中毒になるの？
→ **食品の中で増えなくても食中毒を起こす菌もいます。**
- Q 菌は冷凍・加熱すると死ぬから大丈夫??
→ **冷凍・加熱しても生き残る菌もいます。**
- Q 短時間なら菌は増えないから大丈夫??
→ **増えるスピードは菌によってさまざま。**10分で2倍に増える菌もあります。

