



# 夏場の食中毒対策 !!



食に関するニュースが相次ぎ、食の安全に着目する傾向にあるのではないのでしょうか。夏の暑さで食品はいたみやすく、細菌も増えやすくなり食中毒の恐れもでてきます。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事にもその危険性がたくさんひそんでいます。そこで、食中毒を予防するため、その原因と家庭でできる予防対策についてお話します。

## ● 食中毒の原因は「細菌」「ウイルス」「自然毒」

「腸管出血性大腸菌(O-157など)」などの細菌による食中毒は、気温が上昇し湿度が高い夏季に多く発生しています。一方、冬季は気温が低く、空気が乾燥するため、細菌による食中毒は減りますが、「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。自然毒は「キノコ」「フグ」などに自然に含まれている有害物質で、これらも食中毒を引き起こします。

## ● 「細菌」による食中毒は「高温多湿な環境」に要注意！！

細菌が原因となる食中毒は、夏季(6~9月)に多く発生しています。その原因となる代表的なものは、「腸管出血性大腸菌(O-157, O-111)」や「カンピロバクター」、「サルモネラ菌」などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、ヒトや動物の体温程度の温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に食中毒が増え始めて夏場に多く発生します。



## ● 食中毒予防の3原則

- ☑ つけない
- ☑ 増やさない
- ☑ やっつける

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、からだの中へ侵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)**」ということが基本となります。また、夏バテなどにより抵抗力が弱まることで食中毒を発症しやすくなるため、**体調管理**も重要な予防策になります。

## 食中毒予防の6つのポイント！！

### ①お買い物のとき

- ・消費期限を確認する
- ・生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- ・肉や魚などは最後に買う
- ・寄り道をせずに帰る



### ②保存方法

- ・生鮮食品は帰宅後すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保管
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意  
(7割程度以下がおすすめ)



### ③調理するとき

- ・始める前に石鹸でよく手を洗い、流水ですすぐ
- ・野菜などの食材を流水でよく洗う
- ・生肉・魚、卵をさわったら手を洗う
- ・生肉・魚を切った包丁やまな板は洗って熱湯消毒をする
- ・生で食べる野菜や、調理済の料理が、生肉・魚(汁)に触れないようにする



### ④加熱調理

- ・加熱は十分に行う  
(中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- ・肉色がピンクから褐色へ、肉汁が透明に変化するのが目安
- ・電子レンジを使う場合は、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜる



### ⑤食事のとき

- ・食べる前に石鹸でよく手を洗い、流水ですすぐ
- ・清潔な食器を使う
- ・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
- ・調理後は、長時間、室温に放置しない



### ⑥残った食品も衛生的に

- ・食品を扱う前に石鹸でよく手を洗い流水ですすぐ
- ・清潔な容器で冷蔵保存
- ・温めなおす場合は十分に加熱する
- ・冷蔵保存でも時間がたち過ぎたら捨てる

