

夏に向けての 食中毒対策

食中毒はなぜ夏場に増えるのか

夏(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の一つは、「高温多湿な環境」です。食中毒の原因となる細菌の多くは、室温約20℃で活発に増殖し始め、人間の体温くらいで増殖スピードが最も速くなります。また、細菌の多くがジメツとした湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もう一つの要因としては、夏バテなどによる私たちの体の「抵抗力の低下」が挙げられます。

【共通する症状】

主に発熱・腹痛・下痢・嘔吐などの胃腸炎症状です。粘液便や血便が見られることもあります。発症までの時間や原因となりやすい食品等は、病原体によってそれぞれに特徴があります。

食中毒にかかわる主な細菌・ウイルスの分類表

| | | | |
|-----|----------|-----|---|
| 食中毒 | 細菌性食中毒 | 感染型 | カンピロバクター 腸炎ビブリオ 病原性大腸菌(腸管出血性大腸菌 O-157 等) サルモネラ属菌(サルモネラ、エンテリティディス) ウェルシュ菌 リステリア菌 など |
| | | 毒素型 | 黄色ブドウ球菌 ボツリヌス菌 セレウス菌 |
| | ウイルス性食中毒 | | ノロウイルス A型肝炎ウイルス |

東京都福祉保健局 HP

食品衛生の窓「食中毒を起こす微生物」より一部改変



3原則：「つけない」・「増やさない」・「やっつける」

つけない①手洗い

手洗いはこまめに：手には多くの菌が付着しています！

以下の場合には特に、**石鹸を使った手洗いを必ず行います。**

- ・調理を始める前
- ・食事の前
- ・調理の途中で、鼻をかんだり、トイレに行ったりした後
- ・オムツを交換したり、動物に触った後
- ・生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- ・残った食品を取り扱う前

つけない②分ける

・生の肉や魚などを調理する場合：

まな板などの調理器具を他のものと分ける。使用の都度きれいに洗い、殺菌する。

・焼肉：生の肉をつかむ箸と焼けた肉をはさむ箸は分ける。

・食品保管の際：ラップをかけたり、密閉容器に入れるなどする。

増やさない

■低温で保存する：

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくり、-15℃以下では増殖が停止。

→肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは特に、購入後すぐに冷蔵庫へ。早めに食べるようにする。

やっつける (加熱処理)

■ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する

特に肉料理は中心までよく加熱することが大切。(中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安)

■調理器具はきれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的。

【実際にあった食中毒の一例】

夏の暑い日、まな板でカレイをさばいた
↓
カレイに付いていた菌がまな板に移った
↓
同じまな板でにんじんを切り、一夜漬けを作った
↓
次日、昼食に会社の同僚10人と漬け物を食べた
↓
食べた人全員が下痢や嘔吐が止まらない状態になった
↓
病院で検査したところ、便から腸炎ビブリオ菌が検出された



気になる症状がある場合は、早めの受診を

Q1 「万が一、下痢や嘔吐などの症状が出た場合どうすべき？」

水分をたくさん摂取して、早めに病院を受診してください。特に、子どもや高齢者は注意が必要です。

Q2 「吐き気止めや下痢止めがあればそれを使っても良い？」

食中毒の時は、原因物質をできるだけ早く体外に排出してしまうことが大切です。自己判断で吐き気止めや下痢止めを使用せずに、早めに受診して医師の指示に従うことが大切です。

《場面別》 予防のための6つのチェックポイント

飲食店だけでなく、家庭での食事でも、食中毒は起こります。
以下の「予防のための6つのチェックポイント」について、普段の生活を振り返ってみてください。

①買い物

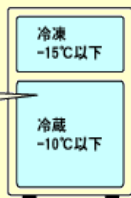
- 賞味期限などの表示を確認
- 魚な肉などの生ものはそれぞれ分けてビニール袋に包む
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
- 生鮮食品や要冷蔵、要冷凍食品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずまっすぐ帰宅



②家庭での保存

- 帰ったらすぐ食品を冷蔵庫へ
- 冷蔵庫の開閉回数を少なくする
- 肉や魚は汁がもれないよう包んで保存
- 入れる食品は冷蔵庫の7割程度にして、詰めすぎない

詰めすぎに注意！
目安は7割程度で



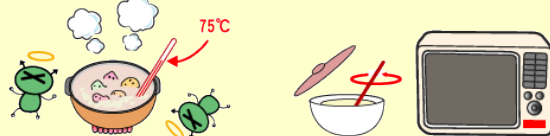
③下準備

- こまめに手を洗う
- 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
- 野菜は流水でよく洗う
- 肉や魚は生で食べるものから離す
- 包丁：肉や魚を切ったら、洗って熱湯をかけておく
- 包丁などの器具、ふきんは洗って、熱湯や塩素系消毒剤で消毒



④調理

- 調理前に必ず手を洗う
- 加熱は十分に行う
(電子レンジを使う場合には均一に加熱されるように、蓋やラップをしたり、途中で混ぜたりする)
- 調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ
- 冷凍食品は、使う分だけ解凍
(一度解凍した食品を再解凍→危険なのでやめましょう)

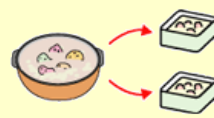


⑤食事

- 食事前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う

⑥残った食品

- 手洗い後、清潔な容器で保存
- 早く冷えるように小分けにする
- 温めなおすときは十分に加熱する
(目安は75℃以上)
- 時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

持参弁当の食中毒予防《4つのポイント》

(1) お弁当を作る前の手洗いは基本 (左記参照)

- ・手に黄色ブドウ球菌という細菌がついている場合がある。
- ・おむすびは素手ではなく、ラップに包んで握る。

(2) お弁当の食材は、しっかり加熱

食材はできるだけ新鮮なものを。食材にも菌がいる場合がある。卵や肉、魚にいる菌は熱に弱いので、十分に加熱を。

(3) お弁当に詰めるのは、冷めてから

できるだけご飯とおかずを分けて詰める。中身がしっかり冷めてから蓋をする。

(4) 食べるまで、お弁当は涼しいところで保存

暖かいところでは菌が増えるため、職場の冷蔵庫や涼しい場所に置く。