

6月 おいしいえいよう

ジメジメと蒸し暑い季節がやってまいりました。食中毒を引き起こす細菌類は、気温 20 度で活発になり、ジメジメとした湿度も好むため、特に梅雨のシーズンの食品管理には注意しなければなりません。食品の取り扱いに気を付けたり、手洗いの手順を今一度確認し、食中毒には十分気を付けましょう。

食中毒予防三原則！！

- 付けない → 手洗いを十分に行い、調理器具・食器の洗浄も確実に！
- 増やさない → 冷蔵庫など適切な温度管理をする
- やっつける → 消毒、十分な加熱を行う

食中毒とは、 有害な細菌やウイルス等、またそれらが作る毒素、科学物質を含む食べ物や飲み物を口から摂取した結果起こる、嘔吐、腹痛、下痢等の健康障害をいいます。主な細菌にはサルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ウイルスはノロウイルス、科学物質はヒ素、自然毒にはフグ、キノコ類が有名です。

細菌が原因の食中毒は 6～8 月の夏場に多く、ウイルスが原因の食中毒は 11～3 月の冬場に多く発生します。

- サルモネラ**・・・加熱不足の肉・卵料理・加工食品などが原因。潜伏期間は 6～48 時間で吐き気・腹痛・38 度前後の発熱・下痢等。少量の菌でも発症する。
- 腸炎ビブリオ**・・・おもに魚が原因。潜伏期間は 10～24 時間で激しい腹痛・下痢。真水に弱い。
- カンピロバクター**・・・肉（特に鶏肉）・牛の生レバー・殺菌されていない井戸水や湧水が原因。潜伏期間 2～7 日で下痢・腹痛・筋肉痛・嘔吐・発熱等。少量の菌で感染、ペットの糞便で感染することもある。
- ノロウイルス**・・・二枚貝（牡蠣など）、調理従事者を介して二次感染された食品等が原因。潜伏期間は 24～48 時間で吐き気・嘔吐・激しい下痢・腹痛、発熱は軽度、幼児や抵抗力が落ちている人は重症になることがある。人の腸内のみで増殖、少数感染で発症率が高い、接触や空気等を介して経口感染する。

食中毒は飲食店での食事が多いと思われそうですが、家庭での食事でも起きます。家庭では症状が軽かったり風邪などと思われがちで、全員に症状が出なかったりするため食中毒に気づかないこともあります。重症化することもあるので注意が必要です。

家庭での 6 つのポイント

- ①（買い物）食品の消費期限の確認・生鮮食品や冷凍食品は最後に購入・肉や魚の汁が他の食品に付かないようにする。
- ②（保存）持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫に入れる・肉や魚をビニール袋や容器に分ける・食品を取り扱い前後に手指を洗う。
- ③（下準備）調理前に手を洗う・生肉や魚の汁が調理済みの食べ物にかからないようにする・包丁やまな板を常に清潔にして使用後は熱湯殺菌する。
- ④（調理）調理前に手を洗う・肉・魚は十分に加熱する。
- ⑤（食事）食事前に手を洗う・料理を長時間室温に放置しない。
- ⑥（残った食品）残った食品は清潔な容器に保存する・温め直すときは十分に加熱する・時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる・あやしいと思った食品は捨てる。

冷蔵庫の過信は禁物！！



扉の開け閉めで庫内温度が上昇！
庫内に 30% のスペースを作る。詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。
肉や魚の水分やお惣菜の汁が他の食品につかないようにする。保存袋やタッパーに入れるか、下の段に入れましょう。
家庭用冷蔵庫の冷凍室ではマイナス 18℃ を保てない。



煮物系のおかずの保存、再加熱には注意を！！

カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜の煮付けなどの煮込み料理が残ってしまった時には、**ウエルシュ菌**に注意をしましょう。
この菌は酸素のない場所で増殖し、芽胞と言うバリアを張って生き残ります。
そのため、速やかに冷却をし、室温で長時間放置しないことが大切です。再加熱する場合には十分な加熱をしましょう。食後 6～18 時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。

食中毒を防ぐためには、食品の購入時から食べ終わるまでの過程での予防の原則を実践し、安全な食生活を送りましょう。

