



## 《家庭でできる食中毒対策》

暑い日が続いていますが食中毒対策は大丈夫ですか？

食中毒は、主に病原性を持った細菌やウイルスなどの微生物に汚染された食品を食べることで起こります。主な症状は下痢、嘔吐、腹痛、発熱などです。

食中毒の半数以上は、飲食店で起きていますが、次に多いのが家庭です。家庭で起こる食中毒の多くは、「食品を室内で放置」「手や調理器具の不衛生」「加熱が不十分」など、ちよつとした不注意や油断から起きるケースが少なくありません。

### ●夏場は細菌による食中毒に注意

食中毒は1年を通して発生していますが、夏場は細菌が原因の食中毒が多く発生しています。これは、食中毒を起こす細菌が高温多湿の環境を好み、活発に増殖を繰り返すためです。一方、私たちは「夏バテ」と言われるように、暑

い時期には食欲が低下したり、睡眠が十分にとれなかったりして、細菌に対する抵抗力が低下しやすくなります。こうしたことも夏場に食中毒が増える背景にあると考えられています。

### ●食中毒予防5つのポイント

#### ① 食材選び

消費期限や賞味期限を確認し、新鮮なものを選びましょう。また、魚介類についている腸炎ビブリオは、20℃を超えると急激に増殖するので、購入後は保冷剤の使用や、早めに帰宅するよう心がけましょう。

#### ② 食材の保存

細菌の増殖を抑えるために、食品を冷蔵庫や冷凍庫で低温保存することが大切ですが、冷蔵庫の過信は禁物です。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持しましょう。そのために、扉をあける時間と回数を少なくしたり、食品の詰め込み過ぎに気をつけましょう。

また、冷蔵庫内の汚れをみつけたらその都度拭きとるなど心がけ、冷蔵庫内の清潔を保ちましょう。

#### ③ 調理の準備と後片付け

調理前には、せっけんを十分に泡立てて指先、指の間、爪などを丁寧に洗います。

まな板は、肉・魚・野菜用など食材毎に使い分けるのがいいでしょう。使用したまな板や包丁、布巾は洗剤でよく洗い、漂白や熱湯消毒をし、完全に乾燥させます。細菌は、栄養分になる汚れや水分を好むため、台所用品やシンク周りもきれいに洗い、アルコールスプレーや熱湯で消毒し、乾燥させるのがポイントです。

#### ④ 調理

加熱の基本は75℃で1分間です。

**肉**：生肉には、鮮度に関係なくカンプロバクターやO157等の腸管出血性大腸菌が付いているので、中までしっかりと加熱します。

**魚**：魚介類についている腸炎ビブリオは真水に弱いので、調理前に流水でよく洗います。切り身も軽く水洗いすると安心です。

**卵**：賞味期限を過ぎた卵や、賞味期限内でも殻にひびが入っている

ような卵は、サルモネラ菌が増殖している可能性があるため、しっかりと加熱をします。

**野菜**：様々な細菌が付いているので、流水でよく洗います。泥付き野菜を洗った場合には泥水が飛び散らないように気をつけます。

**おにぎり・弁当**：調理後すぐには食べないので、より徹底した衛生管理が必要です。おにぎりは、ラップや、使いきりの調理用手袋を用いましょう。弁当は、詰めた食品が冷めてからふたをしましょう。温かいままだと、ふたに付いた水滴が食品に落ちて細菌が増殖しやすくなります。また、保冷剤の使用もいいでしょう。

#### ⑤ 残った食品

冷蔵庫や冷凍庫で保存します。温め直す時は十分に加熱します。調理後は食卓に放置せず、遅くても2時間以内には食べるようにしましょう。また、時間がたった物は、思いきって処分することも必要です。

\*健康を保つための食品ですから、しっかりと対策をたて、食中毒を防ぎましょう。