

保健師からの

へるす さぽーと

No.64



毎年8月は厚生労働省によって「食品衛生月間」に定められているように、夏場は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。

なぜ夏場に食中毒が増えるのかというと、その理由の一つが**高温多湿な環境**です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20度)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くはジメっとした湿気を好むため、湿度も高くなる頃から食中毒が増え始めます。

そしてもう一つの理由は夏バテなどによる私達の体の**抵抗力の低下**です。細菌が少量であれば、食べ物でも胃液により殺菌され、食中毒は発病しません。

しかし、大量摂取した水で胃酸が薄まっていたり、胃薬によって胃酸の分泌が抑えられていると、十分に殺菌されず、食中毒になりやすくなることもあります。

◆食中毒予防の三原則 ①つけない!

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理を始める前や生の肉・魚・卵などを扱う前後、調理の途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした時などは必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように使用のつどきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものから先に取り扱うのも一つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにするか、トングを使いましょう。



②増やさない!

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になります。10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさな

いように、スーパーでは肉や魚は最後にカゴに入れ、購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

③やっつける!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。どのような食品でも中心部を75度で1分以上加熱することを目安にしましょう。単に食べ物を温めるだけの温度では殺菌できないので注意してください。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤で良く洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

◆食中毒かもしれない・・・ と思ったら?

下痢や嘔吐をしたら、理由に関わらず、まずはしっかりと水分を摂りましょう。

食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してもらうことが大切です。

吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、逆にそれらが体内から出ていかないため、症状が長引いたり、重症化することがあります。自分で勝手に判断して薬を飲まないで、まずはお医者さんに診てもらいましょう。



ふれあい健康センター 保健師