



食中毒について

☆はじめに

食中毒は大きく分けて「細菌」「ウイルス」「自然毒（キノコや野草、フグなど）」などによって引き起こされます。

1年中発生していますが、暖かくて湿気が多い時期（5月～9月）に多く発生しています。特にこの時期に発生件数が多かったり、小さなお子さんで重症化したりして問題になるのが「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌（0-157, 0-111 など）」による食中毒です。どちらの細菌も少量で感染するため注意が必要です。

☆カンピロバクターとは？

鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生肉に触れた手やまな板などから、野菜や他の食品にも菌が付着します。菌が付着した食品を食べるなどして体の中に入ると2～7日くらいで発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

☆腸管出血性大腸菌(0-157,0-111 など)とは？

主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞や尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水などに付着します。菌が体の中に入ると2～7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水みtainな下痢、血便、吐き気、嘔吐（おうと）などの症状が現れます。特に抵抗力の弱いお子さんや高齢者の方は重症化しやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。



*カンピロバクターや0-157, 0-111などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。ただ、これらの細菌は熱に弱いため、十分加熱して食べれば、食中毒にはなりません。

☆ 予防方法は？

(食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」)

1. 食材を買うとき

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道しないで、すぐに帰る

2. 家庭での保存

- ・帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ



3. 下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれい洗う
- ・生肉や魚は生で食べるものから離す
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ・ふきんやタオルは清潔な物に交換。台所は清潔に保つ



4. 調理

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分以上加熱する



5. 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ・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

6. 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な容器に保存
- ・保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ・温め直すときは十分に加熱

*厚生労働省 政府広報オンラインより