

働く人へ

愛顔のけんこう応援レター 第22号

愛媛県西条保健所 健康増進課
〒793-0042
西条市喜多川 796-1
TEL 0897-56-1300 (代)



平成27年8月1日発行

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

8月は『食品衛生月間』です

▶ 食中毒の原因は何？



食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事により食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入り、体内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、他に二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。このほか毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども食中毒の原因となっています。

食中毒を引き起こす細菌・ウイルス

腸管出血性大腸菌（O157・O111）

【おもな感染源】牛肉、水、食品を介して病原性大腸菌の一種で、赤痢菌なみの強い感染力と毒性を持ち、少量の菌でも食中毒を引き起こします。

肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることで発症します。

カンピロバクター

【おもな感染源】食肉（特に鶏のたたき、鶏刺し、鶏レバーなどの生食）

鶏、豚、牛の腸内にいる菌で解体時に食肉に付着し、それが加熱不十分などによって体内に入ることによって起こります。肉を処理した調理器具を介しても染みます。

サルモネラ属菌

【おもな感染源】鶏卵、鶏肉、豚肉など豚や鶏、猫や犬などの腸の中にいる菌で、卵とその加工品、食肉（特に内臓類）の生食、スッポンなどが原因となっています。調理時の二次汚染にも注意が必要です。

ノロウイルス

【おもな感染源】二枚貝、手や調理器具を介して二枚貝に蓄積されたウイルスが生食や人の手を介して体内に入り、腸内で繁殖して起こります。感染者のふん便や吐きつなどからの二次感染にも注意が必要です。

▶ 食中毒を防ぐ6つのポイント



家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで具体的な方法を紹介します。

1 買い物

- ・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。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。



2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- ・肉や魚は汁がもれないように包んで保存する。
- ・肉、魚、卵などを取り扱う時は取り扱う前と後に必ず手を洗う。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない。（入れるのは7割程度に）



3 下準備

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。（カット野菜もよく洗う）
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。
- ・肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- ・使用後のふきん、タオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。
（特に肉や魚を切ったまな板や包丁） 台所用殺菌剤の使用も効果的。



4 調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱する。

5 食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・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。

6 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。 ・清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って捨てる。



食中毒かなと思ったら

市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。