



油断は禁物 夏場の食中毒予防!



◎最近の食中毒事情

細菌の代表的なもの



- 腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111など)
(牛肉、レバー、二次汚染された生野菜)
- カンピロバクター
(汚染された鶏肉、牛肉)
- サルモネラ菌
(汚染された生肉、鶏肉、卵)

食中毒を起こす主な原因は「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(6~8月)**に多く発生しています。

※「ウイルス」は自らは増殖しませんが、食べ物を通じて体に入ると腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

その代表的なものはノロウイルスで冬場に多く発生します。



<食中毒を引き起こす細菌の特徴>

- 室温(約20℃)で活発に増殖を始めます。
人間や動物くらいの体温で増殖のスピードが最も速くなります。
- 細菌の多くは**湿度を好む**ため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる**梅雨期**に食中毒が増え始めます。
※例えばO-157やO-111などの場合は7~8℃くらいから増殖し始め35~40℃でもっとも増殖が活発になります。
- 多くの細菌は熱に弱く、きちんと**加熱する**と菌を殺すことができます。**食中毒予防の3原則**を守って未然に防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

- 付けない
- 増やさない
- 加熱殺菌する



○家庭でできる食中毒予防の6つのポイント○



①食品の購入

- ・消費期限など表示チェック。
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包む。
- ・できれば保冷剤の利用をする。
- ・夏場は保冷バッグを準備する。



②家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫に入れる量は**7割程度**に。
- ・肉・魚は汁が漏れないようにビニール袋などに包んで保存。
- ・冷蔵庫は**10℃以下**に、冷凍庫は**-15℃以下**に維持。



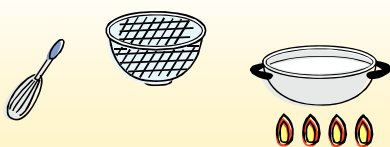
③下準備

- ・まな板や包丁は、野菜・調理済み用はできれば別にする。
- ・肉や魚を切ったまな板・包丁は、**冷水で洗浄し熱湯消毒**して保管する。
- ・こまめに手を洗う。



④調理

- ・作業前や途中で手を止めたら手を洗う。
- ・調理器具は清潔に保ち、肉魚卵用と他を区別して使う。
- ・**加熱は十分に**する。



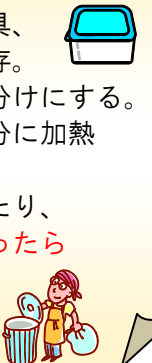
⑤食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- ・**出来るだけ早めに食べる**。
- ・長時間室温に放置しない。



⑥残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具、容器で冷蔵・冷凍保存。
- ・早く冷えるように小分けにする。
- ・温めなおすときは十分に加熱する。
- ・時間が立ち過ぎていたり、**少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる**。



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

★私たちは、普段の生活の中で様々な菌と共存しています。
食中毒の予防の第一は、自分の体力です。
自己管理をしっかりと!!
高齢者や子どもには**気配り**を!

