



## 食中毒予防について

湿度や気温の上昇とともに食中毒の好発時期となりました。しかし冬季に多くなる食中毒もあり、一年を通して予防が必要です。一昨年、牛肉の生食による腸管出血性大腸菌による食中毒が発生し、ユッケがメニューからはずされたことなど記憶に新しいかと思えます。

今回は「食中毒予防」についてお伝えいたします。

食中毒を予防するには  
「対策」を徹底することが近道です  
**食中毒予防の三原則**  
細菌を付けない。  
細菌を増やさない。  
加熱殺菌する。



### 原因菌・ウィルスを知りましょう。 (平成24年度発生件数ランキングより)

#### 1. ノロウイルス

牡蠣など2枚貝による経口感染や感染者の便や嘔吐物による飛沫感染

##### < 予防策 >

- ・二枚貝の加熱85 以上、1分間以上加熱
- ・手洗いの徹底
- ・器具の洗浄・漂白剤による消毒



#### 2. カンピロバクター・ジェジュニ/コリ

鶏や牛の腸にすむ。汚染された鶏肉、牛肉

##### < 予防法 >

- ・十分な加熱(75 以上、1分間以上加熱)
- ・低温保存
- ・二次汚染を防ぐ



#### 3. ブドウ球菌

人の皮膚やのどや傷口などにいる。通常の調理加熱では、無毒化しない。

##### < 予防法 >

- ・手指に傷のある人は食品に直接触らない。
- ・マスク、手袋、帽子の使用



#### 4. サルモネラ属菌

牛豚鶏が保有。汚染された生肉・鶏肉・卵

##### < 予防法 >

- ・十分な加熱(75 以上、1分間加熱)
- ・低温保存
- ・二次汚染を防ぐ



#### 5. ウェルシュ菌

人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息。通常の調理では殺菌できない。煮込み料理の不十分な再加熱により多く発生している。

##### < 予防法 >

- ・保存する場合は急速に内部まで冷却
- ・常温放置を避け、20~50 の温度に長く置かない。



### 購入・保存・調理・喫食・保存までの一連の流れで食中毒予防のポイントを抑えましょう。

**購入**: 新鮮なもの、消費期限を確認して購入する。



買いだめをしない。一週間に1回は食材を空っぽに。  
(例えば解凍品のドリップの出たものは注意)

**保存**: 食品購入後はなるべく早く適温に保存する。

冷蔵(10 以下)・冷凍(-15 以下)

**調理**: 調理前の手洗い。食中毒菌やウィルスを洗い落とす。



・調理中、手をとめたら、しっかり手洗いをしましょう。



・調理器具は清潔に保ち、肉魚卵用とそれ以外を



区別、加熱が必要なものと生のものとの使い分けなど

・使用後はすぐに洗浄しましょう。

(包丁・まな板・ボール他)

**加熱調理**: 加熱が必要なものは十分な加熱をしましょう。

熱は食材の中心まで十分に通しましょう。



**食事**: 調理後できるだけ早く食べることが大切です。



作り置きをする場合は冷蔵庫で保管し、早めに食べ

ましょう。再加熱する場合は中心部まで十分に加熱を

しましょう。

・少しでも怪しければ思い切って捨てることも大切です。

### ~ 免疫力を高める夏メニュー ~

#### 和風トッピング

#### 青じそと山芋のとろろ風



山芋のムチンや青じその カロテンで免疫力を高める。

~ 冷奴・焼きナス・焼魚・肉料理にも簡単ソース ~

さっぱり美味しく召し上がれます。

< 材料 > 1人分

青じそ 2枚 / 山芋 10g / めかぶ 10g

昆布茶 小さじ1/4杯 / 食塩 適量

< 作り方 >

青じそは5mm角に切る。

山芋は5mm角に切る。

めかぶと、昆布茶、塩を混ぜる。

(エネルギー: 9kcal / 食塩0.5g)



#### その他の食中毒菌

- ・腸管出血性大腸菌・・・牛肉、レバー、二次汚染された生野菜
- ・腸炎ピブリオ・・・魚介類の内臓やエラなどに付着している。
- ・セレウス菌・・・米飯やめん類の常温放置で発生。

< 予防策 > ・中心部までの十分な加熱を行う。

・魚介類は真水で洗う。 ・低温保存する。 ・二次汚染を防ぐ。

私たちは、普段の生活の中で様々な菌と共存しています。食中毒を予防するためには第一に衛生管理、第二に食べる人の抵抗力も鍵となります。日常の健康管理は、食中毒予防の上からも重要です。また抵抗力の弱い幼児や高齢者は特に注意しましょう。



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。