

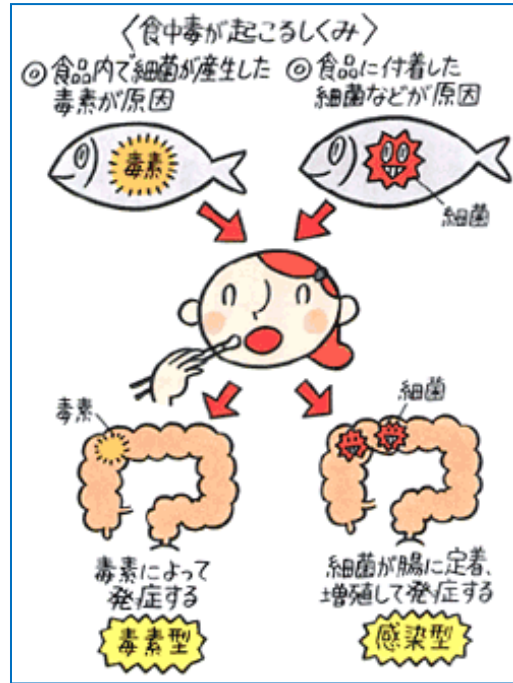


梅雨の時期から夏にかけては食中毒に注意が必要な季節です！食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。これらの食中毒を防ぎ、安全に食べるためのポイントを紹介します。

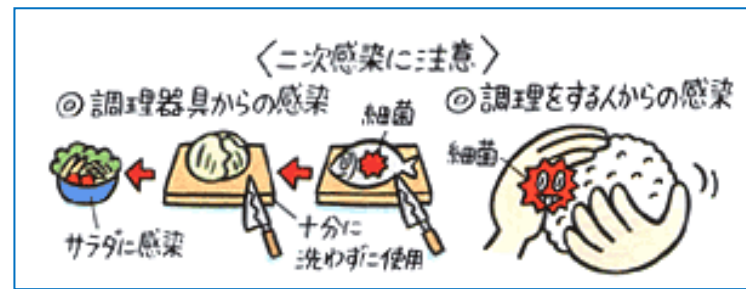


★ 食中毒の種類 ★

食中毒とは食品に混入した細菌や、これらがつくる毒素、化学物質（砒素など）、自然毒（フグ、きのこなど）によって起こる健康障害をいいます。



食中毒の原因と細菌のおもな住みかは、左の絵の通りです。肉類や魚介類などに細菌が付着したり、体内に細菌を含む食品を食べることによって食中毒が発生します。一般に、食品に付着した細菌などが原因となるのが感染型で、食品内で発生した毒素が原因となるのが毒素型と呼ばれます。また、下の絵のように、調理器具や調理をする人の手指などを介して二次感染するケースも少なくありません。



食中毒を防ぐには・・・

「細菌を付着させない・量を増やさない・殺菌する」が3大原則！！

① 食材を買うとき

- 消費期限を確認
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後を買う
- 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 下準備

- 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚と生で食べるものは区別して扱う
- 生肉や魚、卵を触ったら流水で手を洗う
- 生肉や魚を切った包丁やまな板は必ず洗って熱湯消毒する
- タオルやフキンは清潔なものに交換
- 台所は清潔に保つ

③ 調理

- 肉や魚は十分に加熱、中心の温度が75℃で1分間が目安

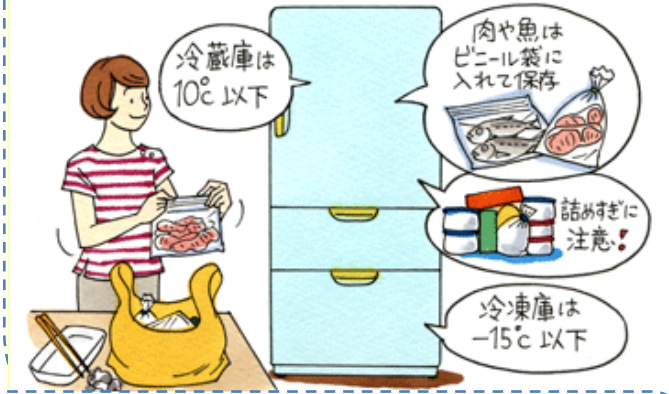


④ 食事

- 食べる前にせっけんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は長時間室内に放置しない
- 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

⑤ 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すぎたものは思い切って捨てる
- 温め直す時は十分に加熱する



注意！！ 生肉や加熱不足の肉料理は避けましょう！！



カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付いた菌をゼロにすることは難しいですが、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！生肉や加熱が不十分な肉の料理は食べないこと、また、肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や挽肉、筋切りした肉、タレや軟化剤に漬けた肉、牛や鶏のレバーなどの内臓などは、内部まで十分に加熱してから食べましょう。目安は、肉の内部の温度が75度で1分間加熱することです。（例えば、ハンバーグなら、竹串を刺してみても肉汁が透明になり、中の赤身がなくなった状態になれば、加熱は十分です。）

※加工をしていない肉と外観上の区別が付きにくいので、結着肉や筋切りした肉などについては、処理を行った旨と十分に加熱をする旨の記載をすることになっていきますので、表示をよく確認して下さい。

腸管出血性大腸菌（O-157、O-111）ってなに？

主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等に付着します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐（おうと）などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。



カンピロバクターってなに？

鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜やほかの食品にも菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から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。

