

8月は食品衛生月間

保健だより

お問い合わせ先
総合保健福祉センター
Tel. 55-2151

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。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃う食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、体内に入ると、人の腸管で増殖し、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。

食中毒予防の3原則

洗う!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前

また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が食べ物に付着しないよう、食べ物は密封容器に入れ、ラップをかけたりすることが大事です。

つけない



低温で保存!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

増やさない



加熱処理!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

やっつける

