

食中毒に御用心!!

気温や湿度が高い夏場は食中毒菌が増えやすい時期です。
食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、
家庭の食事でも発生しています。

食中毒予防の3原則は、

食中毒菌を「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。

家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント

1 食品の購入

- 食品は、消費期限等を確認し、新鮮な物を買う。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は最後に買い、すぐ持ちかえる。
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む。
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)



ポイント

2 家庭での保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。
- 肉や魚の汁で、他の食品を汚さない。
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意。めやすは7割程度。
- 生食用魚介類を保存するときは10℃以下とし、冷蔵庫のチルド室(0～4℃)を活用する。



ポイント

3 下準備

- 準備の前はもちろん、生肉、魚、卵を扱った後やトイレの後には手を洗う。
- 食品の解凍は、冷蔵庫内か電子レンジで。解凍、冷凍の繰り返しは危険。
- 包丁、まな板、ふきん、スポンジ等は、使用后すぐに洗剤と流水で洗い、熱湯、煮沸、漂白剤等で消毒。



ポイント

4 調理

- ふきん、タオルは乾いた清潔なものと交換する。
- 加熱は、食品全体を75℃で1分以上。
- 電子レンジの調理時間に気をつけ、十分に加熱を。



ポイント

5 食事

- 食卓につく前に手を洗う。
- 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下で。
- 調理前後の食品は、室温に長く放置しない。
- 生食用魚介類は、冷蔵庫から出してから2時間以内に消費する。



ポイント

6 残った食品

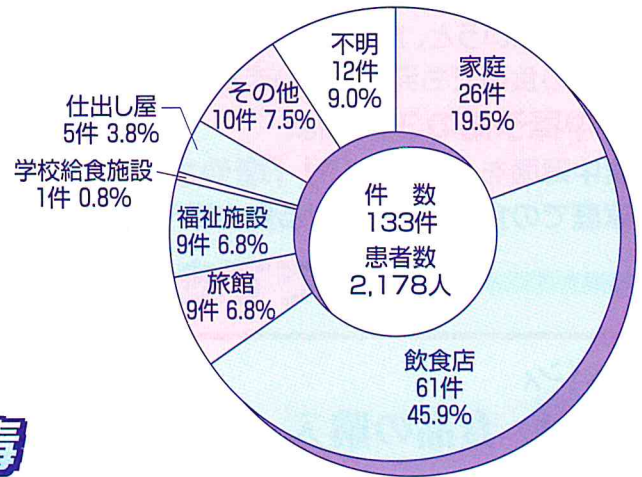
- 残った食品は、早く冷えるように小分けして冷蔵庫に保存する。
- 温め直しも75℃以上に。味噌汁等は、沸騰させる。
- 少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



細菌性食中毒の発生は6月～9月の夏場に集中しています。



原因施設別発生状況（岩手県：H22～R1）



夏場に発生の多い代表的な食中毒

カンピロバクター食中毒

【原因食品】

- 主に食肉(特に鶏肉や牛肉)、井戸水

【発生原因】

- 不衛生な食品の取扱い(常温保管、二次汚染)
- 加熱不足

【予防法】

- 食肉は、十分加熱して食べる
- 購入後は、速やかに冷蔵又は冷凍保管する

病原大腸菌食中毒

【原因食品】

- 主に家畜のふん便に汚染された食肉、野菜や井戸水

【発生原因】

- 不衛生な食品の取扱い、加熱・洗浄不足

【予防法】

- 食品は、十分加熱して食べる
- 生肉、生レバーを食べたり食べさせたりしないようにする
- 果物や野菜など生で食べる食品は、よく洗う

ウェルシュ菌食中毒

【原因食品】

- 菌に汚染された食肉などを使用した、カレー、シチュー、スープなど

【発生原因】

- 加熱した食品が冷める過程で芽胞が発芽

【予防法】

- 加熱調理した食品は食べきる
- 保存するときは急速に冷却し、食べるときはしっかりと再加熱する
- 室温に放置しない

サルモネラ食中毒

【原因食品】

- 主に肉類、卵及びその加工品

【発生原因】

- 不衛生な食品の取扱い(常温保管、二次汚染)
- 動物(ネズミ等)による食品の汚染

【予防法】

- 食品は、十分加熱して食べる
- 卵や肉類は、冷蔵保管する

黄色ブドウ球菌食中毒

【原因食品】

- 主におにぎり、折詰め弁当、ケーキなど

【発生原因】

- 手指、特に傷(化膿瘡)からの食品汚染

【予防法】

- 調理前の手指の洗浄消毒
- 手指に傷がある人は、直接調理にたずさわらない
- 食品を室温で長時間放置しない

腸炎ビブリオ食中毒

【原因食品】

- 主に魚介類(特に刺身)

【発生原因】

- 包丁、まな板などを介しての二次汚染

【予防法】

- 真水に弱い菌なので、魚介類は真水で洗浄する
- 生食用魚介類は、10℃以下で保存する
- 生食用魚介類は、できるだけ早く食べる