

知っていますか？

食中毒のこと

食中毒とは、食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」、「有毒・有害な物質」が食べ物と一緒に体の中に入ることによって起こる健康被害のことをいいます。

食中毒の原因は、私たちの身のまわりのあらゆるところに存在します。正しい知識を身につけ、毎日の生活で食中毒予防を心がけましょう。



食中毒の特徴は・・・

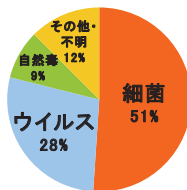
① 腹痛や下痢、吐き気、おう吐などの胃腸炎症状を起こします

発熱やけん怠感などの風邪に似た症状や、まひなどの神経症状を起こすものもあります。



② 原因のほとんどは「細菌」や「ウイルス」です

次に多く発生しているのは、毒きのこや毒草、ふぐなどの「自然毒」による食中毒です。



食中毒原因の割合
※平成21年/総数1,048件(全国)

③ 食中毒菌やウイルスが食べ物についていても、味やにおいは変わらないのが普通です

腐敗を起こす菌とは違い、食品の味やにおいを変化させないのが食中毒菌やウイルスの特徴。このため食べる前に異常に気づくのは難しいのです。



④ 発症直前に食べた食品が原因とは限りません

細菌やウイルスの場合、体の中で増えたり、毒素を作ったりすることで食中毒の症状を引き起します。このため、症状がでるまで時間がかかるのが一般的です。

例えば・・・

カンピロバクター：食べてから2～7日後に発症
ノロウイルス：食べてから24～48時間後に発症

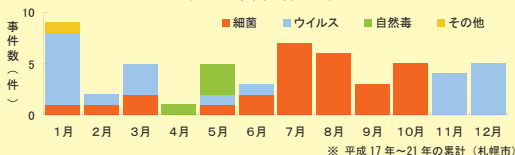
Q & A

Q 食中毒は夏に多いの？

A 一年中起きています

暖かい時期は、カンピロバクターやサルモネラ属菌などの細菌性食中毒が、寒い時期はノロウイルスなどのウイルス性食中毒が多くなる傾向があります。

月別の食中毒発生状況



Q 食べる前に熱を加えれば食中毒は防げるの？

A 100℃で30分間加熱しても消えない毒素を作る食中毒菌もいます

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いのですが、なかには熱に強い毒素を作る食中毒菌もいます。しっかり温度管理をすることで毒素を作らせないことが大切です。

Q 冷凍すると食中毒菌やウイルスは死ぬの？

A 冷凍しても死ぬことはありません

温度が低くなると増える速さは遅くなったり、止まったりしますが、死ぬことはありません。

覚えて防ごう！

食中毒予防の3原則

食中毒菌を・・・

1 つけない — 清潔・消毒 —

● 手洗いをしっかり

- 調理前 ・肉・魚・卵を扱った後
- 食事前 ・肌や髪に触った後
- 鼻をかんだ後 ・動物に触った後
- トイレの後 ・おむつを交換した後 など

● 調理器具は清潔に

- 洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管を。
- まな板や包丁は、「肉用」、「魚用」、「野菜用」など食材ごとに使い分けましょう。

● 食材は分けて保管を

- 生の肉や魚は、他の食品に触れないように、容器に入れたり、ラップで包むなどしましょう。

まな板

傷に入り込んだ汚れや細菌を落とすためしっかりとこすり洗い

包丁

柄や刃の付け根部分が汚れやすいので念入り

ふきん

使用後のふきんは細菌の温床！定期的に煮沸や漂白剤で消毒

スポンジ

使用後は、よくすすぎ、水気を切って保管。時には煮沸や漂白剤で消毒

2 ふやさない — 迅速・冷却 —

● 調理済みの食品はすぐに食べて

- 室温に放置しないで、すぐに食べましょう。
- 余ったものは、冷ました後すみやかに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきりましょう。

● 冷蔵庫の温度管理を適切に

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下(庫内に温度計を入れてチェック)
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意(7割を目安に)

「消費期限」「賞味期限」と保存方法

いずれも「未開封の状態」で、記載されている「保存方法」を守った場合の期限です。表示されている保存方法は必ず守り、開封したものはできるだけ早く食べましょう。

消費期限：傷みやすい食品につけられた期限。未開封でも消費期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。
賞味期限：おいしく食べられる期限。賞味期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

3 やっつける — 加熱 —

● 中心部までしっかり加熱

- 目安は中心温度75℃以上1分間以上(ノロウイルス対策は85℃以上1分間以上)

● 温め直しも注意を

- みそ汁やスープは沸騰させましょう。
- 電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜて。

食中毒予防の基本です

手、きれいに洗えますか？

手洗いは食中毒予防の第一歩。時間をかけて(30秒が目安)しっかり洗いましょう。

