

札幌市保健所からのお知らせ

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

食品衛生ニュース
キッチンメール

Kitchen Mail No.43

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして

もっとあんぜんに

食べたい、
食べさせたい
人のための情報誌。

SAPPORO

特集

～家庭で安全な食事を楽しむために～



季節でわかる 食中毒



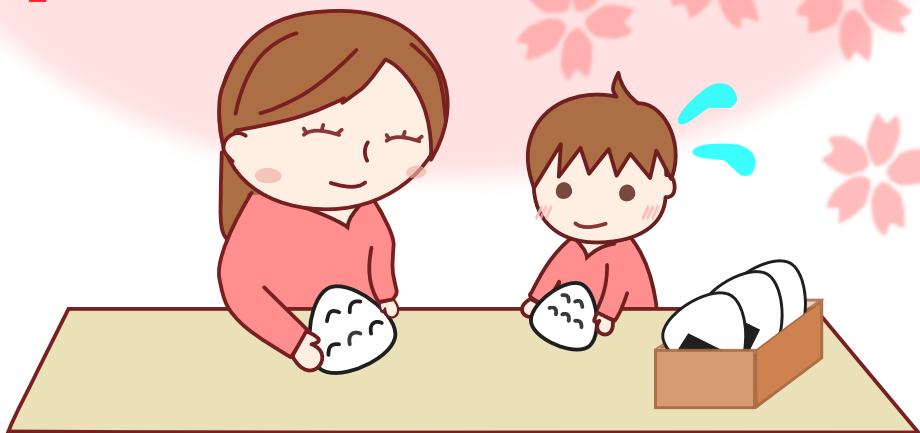
- ・ 季節のイベントと食中毒
- ・ 食中毒予防の3原則

しろくま忍者



春

運動会に遠足、みんなでお弁当作りに大忙し。
今日は旭山記念公園にピクニックです。



お弁当作りで注意したい!! 黄色ブドウ球菌



黄色ブドウ球菌は、人の鼻やのど、髪の毛などに生息しており、特に傷口や、やけどをしたところに多く存在します。食べ物の中で増えて、熱に強い毒素を作ります。

主な原因食品

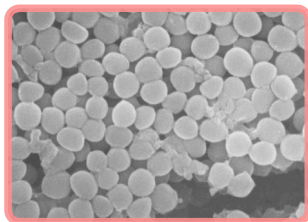
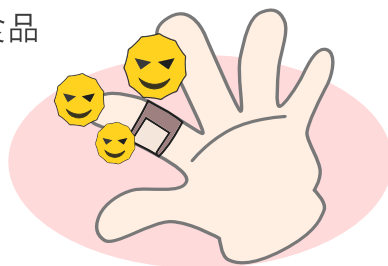
- ・調理した人の手を介して汚染された食品
- ・おにぎり、弁当、調理パンなど

症状

- ・激しいおう吐、腹痛、下痢など
- ・食べてから1～5時間で発症

予防のポイント

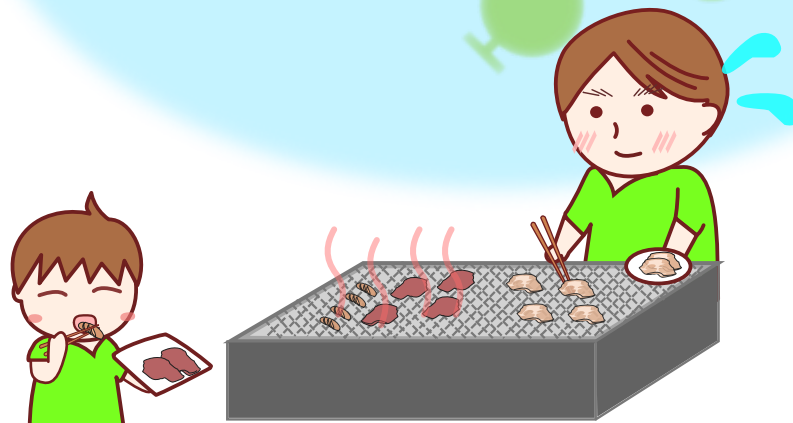
- ・しっかり手洗いをする。
- ・手に傷がある人は調理しない。
(使い捨ての手袋をする。)
- ・調理後は低温で保管して、早く食べる。



黄色ブドウ球菌電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所)

夏

夏休みは遊びに大忙し。
今日はさくらんどでバーベキューです。



バーベキューで注意したい!! 腸管出血性大腸菌O157



腸管出血性大腸菌O157は、牛など家畜の腸の中に存在します。とても感染力が強く、わずかな菌数でも感染し、子どもや高齢者では重症化することもあります。

主な原因食品

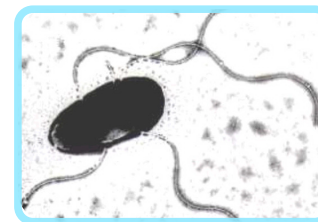
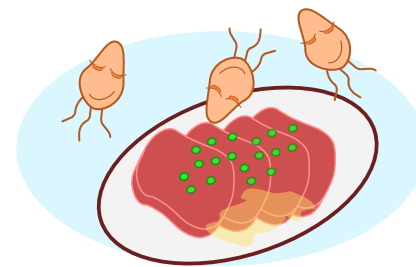
- ・加熱不十分のお肉(生肉)
- ・洗浄不十分の生野菜

症状

- ・腹痛、下痢、発熱など
- ・食べてから3～5日で発症

予防のポイント

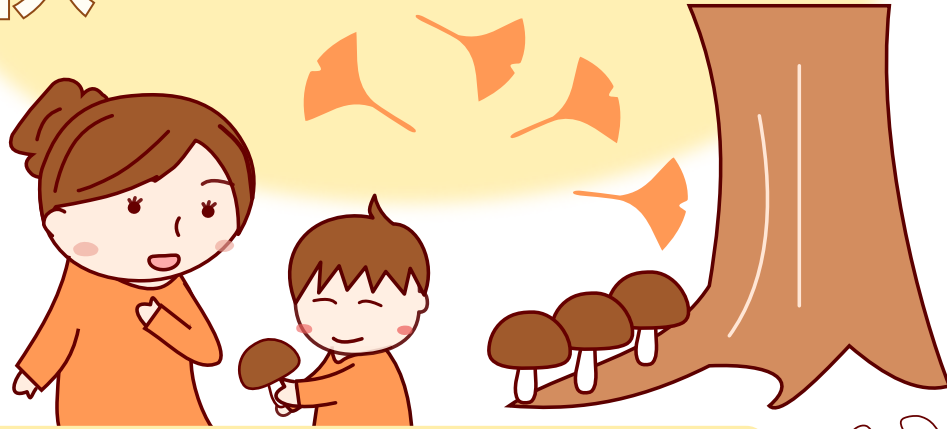
- ・お肉は中心部までよく加熱する。
(75℃以上で1分間以上)
- ・調理器具はしっかり洗浄消毒する。
- ・生肉を取る箸と食べる箸を使い分ける。
- ・生野菜はよく洗って食べる。



腸管出血性大腸菌O157
電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所)

秋

運動の秋、食欲の秋、実りの秋・・・。
今日は藻岩山できのこ狩りです。



きのこ狩りで注意したい!! 毒きのこ



きのこには、種類の判別の難しいものたくさんあります。
正しい見分け方をしっかり身につけましょう。

症状

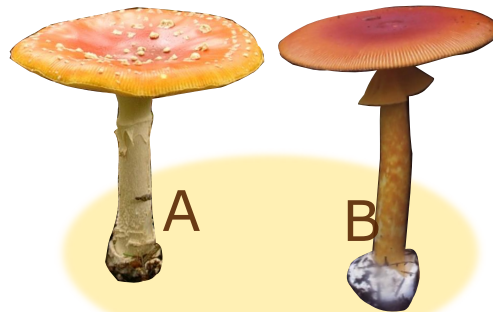
- ・下痢、幻覚など
(きのこの毒成分による)

予防のポイント

- ・知らないきのこは
「採らない」
「食べない」
「人にあげない」
- ・区別して持ち帰り、調理する
前にもう一度確認する。
- ・誤った言い伝えを信じない。

- ・縦によく裂ければ食べられる
- ・地味なきのこは食べられる
- ・虫が食べていれば食べられる
- ・においがよければ食べられる
- ・ナスと煮れば食べられる

毒きのこは
どちらでしょうか。



正解：Aがベニテングタケで毒きのこです。
Bはタマゴタケでよく似ていますが、
毒はありません。

冬

寒くたって元気いっぱい。
今日は町内会の行事で餅つきです。



餅つきで注意したい!! ノロウイルス



ノロウイルスによる食中毒は11～3月の冬季に多く発生します。
とても感染力が強く、わずかなウイルスでも感染し、感染した人の
便には大量のウイルスが含まれます。

主な原因食品

- ・感染した人によって汚染された食品
- ・生の二枚貝（かき、ほたてなど）

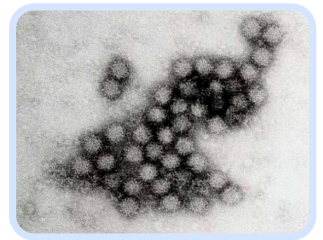
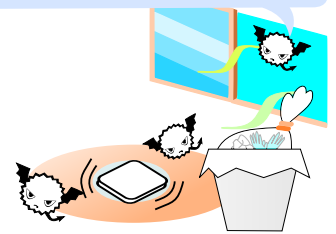
症状

- ・おう吐、腹痛、下痢、発熱など
- ・食べてから1～2日で発症

予防のポイント

- ・下痢などの症状がある人は調理しない。
- ・しっかり手洗いをする。
- ・食材は中心部までよく加熱する。
(85～90℃で90秒間以上)
- ・調理器具は洗浄して、熱湯や塩素系の
漂白剤で消毒する。

おう吐物からも感染するよ。
おう吐したら換気して消毒を。



ノロウイルス電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所提供)

覚えて防ごう！ 食中毒予防の3原則

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食品に付着し、体内へ侵入することで発生します。
予防3原則を覚えて、食中毒を防ぎましょう。

つけない ～清潔～

- ・手や食材をよく洗おう。
- ・器具を使い分けよう。

ふやさない ～迅速・冷却～

- ・なるべく早く食べよう。
- ・冷蔵庫で保存しよう。
- ・すばやく冷まそう。

やっつける ～加熱・消毒～

- ・食材は中心までしっかり加熱しよう。
- ・器具を消毒しよう。

手洗いのポイント

①ツルツル



②ガリガリ



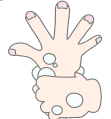
③ムギ ムギ ム



④ネジネジ



⑤グルグル



- ・せっけん洗い30秒でしっかり手を洗おう。
- ・汚れが残りやすい部分に注意して洗おう。

手のひらのしわ 指先 つめ
指のあいだ 親指の周り



- ・手を洗うタイミングを意識しよう。

調理の前 生の肉、魚、卵に触った後
盛り付けの前 食事の前
トイレやおむつ交換の後



冷蔵庫保存のポイント



- ・「70%以下」を目安に、詰め過ぎに注意しよう。
- ・整理整頓して、扉を開ける時間を短くしよう。
- ・よく冷えるように、小分けして保存しよう。

加熱のポイント



- ・中心温度75℃以上で1分間以上の加熱をしよう。
(ノロウイルス対策には85～90℃で90秒間以上)
- ・温めなおすときは、よくかき混ぜよう。

消毒のポイント



- 【熱湯消毒】 85℃以上で1分間以上
- 【アルコール消毒】 よく水気を取ってから使用
- 【塩素消毒】 0.02%消毒液に5分間
- ・塩素消毒に使う0.02%消毒液の作り方
市販の6%塩素系漂白剤5mlを1.5Lの水で薄める。

もっと知りたいあなたへ

これまで発行したキッチンメールには、もっと詳しい情報がたくさんあります。
今回はその一部を紹介します。



No.40 お肉を安全に食べる

みんなお肉が大好きだから
安全に食べたい。
お肉に関する知識や詳しい
解説が盛りだくさん!!



No.37 子どもを守る食

赤ちゃんに与えてはいい
ない食べ物って知ってる?
子どもと一緒に学べる
一冊。



No.38 ノロウイルス

お友達がノロウイルスに
かかったんだって。
みんなでかからないよう
にこれを読んでおこう。



No.42 アニサキス

最近はニュースでも話題の
アニサキス。
正しく知れば、魚は安全に
食べられます。

キッチンメールは各区保健センターで配布中です。
札幌市保健所のホームページでもご覧いただけます。



さっぽろ市
02-F06-17-2036
29-2-1274

食品衛生に関する相談窓口

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>