

# 食中毒にご注意!

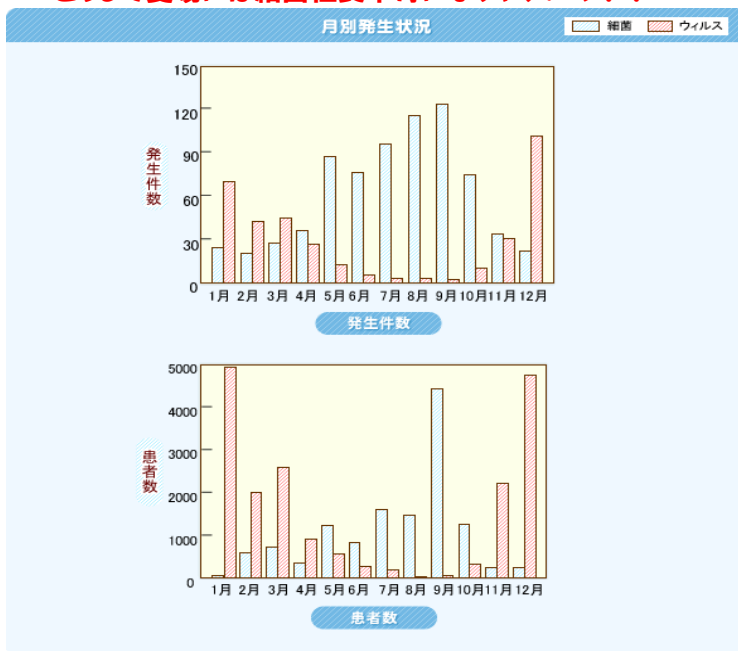
食中毒は一年を通じて起こります。軽い症状ですむ事もありますが、時には生命にかかわる事があります。正しい予防法を知り、食中毒から身を守りましょう!



## \* 食中毒とは??

飲食を通じて、有害・有毒な物質や微生物を摂取した結果、下痢や嘔吐・発熱などの症状が出現することを言います。食中毒には(1)細菌性(2)ウイルス性(3)化学性(4)自然毒性の4つの種類があります。下の表(平成 19 年度食中毒発生状況:厚生労働省発表)からもわかりますが、暑い夏場に増加するのは、この中でも(1)細菌性食中毒です。近年よく耳にするようになったノロウイルスは冬場に発生件数が増加します。

## \* どうして夏場には細菌性食中毒になりやすいの??



夏の高温多湿な環境は細菌が増殖するのに適している環境と言えます。特に食中毒の原因になりやすいのは生魚や生肉です。生魚・生肉をスーパーで買って帰るその途中でも菌は増殖しています。これを調理することで包丁にもまな板にも菌が付着します。



つまり、夏場に食中毒が多いのは、細菌が増殖しやすい上に調理器具などを介して他の食品にも菌が付着し、それを口にしてしまうからなのです。

## \* どんな予防法があるの??

細菌性食中毒予防の3大原則をご紹介します。

- (1)細菌を付けない**:調理器具を介しての細菌付着を予防しましょう。野菜と肉・魚のまな板や包丁を分けることや、肉・魚を調理した後に、包丁やまな板を熱湯消毒することが有効です。
- (2)増やさない**:生ものを買った際、移動に時間が掛かるようであれば、ドライアイスなどの保冷剤を利用しましょう。また、家庭ではすぐに冷凍保存しましょう。細菌は10度以下で増殖速度が衰え、-15度で増殖停止します。ただし、死滅するわけではありません。解凍したら再度活性化することをお忘れなく!
- (3)殺してしまう**:夏場には生ものはできる限り避け、加熱しましょう。75℃で1分以上の加熱で細菌は不活化します。ただし、加熱したものでも長時間常温放置することで生き残った細菌が増殖します。増殖過程で毒素を発生させていた場合には、加熱しても効果がありません。結局の所、生ものは極力避け、加熱する、料理したものはすぐに食べる、ことが予防の基本です。