



食中毒予防の原則

食中毒の原因菌を 「つけない」「やっつける」「増やさない」
原因ウイルスを 「つけない」「やっつける」「ひろげない」「持ち込まない」

ついに暖かくなり、関東では3月以降**アニサキス**による食中毒の報告が目につくようになってきました…

今回のテーマは**食中毒**です！

【食中毒の原因】

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」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。代表的なものとして、アニサキス、腸管出血性大腸菌（O-157 など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌などが挙げられます。

アニサキス

サンマ、サケ、イカなどの魚介類に寄生する、寄生虫（線虫）の一種です。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅せず、食後数時間後から十数時間後に発症します。

症状：みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐、激しい下腹部痛、腹膜炎症状

腸管出血性大腸菌（O-157 など）

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌です。食肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって、食中毒を発症します。

症状：腹痛・水のような下痢、出血性の下痢

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。

症状：発熱・頭痛・筋肉痛、倦怠感、吐き気・腹痛、水のような下痢

サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。食肉・卵などが主な原因食品となる他、ペットなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後ぐらいで発症します。

症状：激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など

①つけない＝洗う！分ける！

手には沢山の雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付着させないために、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】【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】など

②やっつける＝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。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを扱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。次亜塩素酸（ハイターなど）の使用も効果的です。

③増やさない＝低温で保存する！

10℃以下では菌の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。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、お弁当などは保冷剤を使用し、早めに食べることが大切です。

④ひろげない＝手洗い、定期的な消毒・清掃！

こまめな手洗い・手指消毒を行いましょう。また、自宅のキッチン等は常に清潔にしておきましょう。

⑤持ち込まない＝健康状態の把握・管理！

日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢の症状がある場合は調理などを行わないようにし、すぐに受診しましょう。

＋生ものは「鮮度のよいものを食べる」「(寄生虫がないか) 目視する」ことで予防しましょう！

お寿司やお刺身を食べることもあると思います。その際は鮮度に注意すること、また消費期限・賞味期限を確認し、食べ掛けの物には手を付けないなどの注意をして下さい。