



5月になり段々と夏に近づいてきました。気温や湿度が高くなると心配なのが食中毒です。今月は日常生活の中で心がけたい食中毒予防についてご紹介したいと思います。



なぜ食中毒になるのか

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質が付着した食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間も様々です。時には命に関わるとても怖い病気です。

【食中毒の主な種類】

| 菌名 | 主な生息場所 | 注意したい感染経路 |
|---------------|--------------|-------------|
| カンピロバクター | ほとんどの動物の腸管 | 食肉全般、特に鶏肉 |
| 黄色ブドウ球菌 | 人や動物 | 調理する人の手から感染 |
| 病原性大腸菌(O-157) | 牛などの家畜の腸管 | 牛レバー |
| サルモネラ菌 | 自然界に広く生息 | 生肉、特に鶏肉と卵 |
| ウェルシュ菌 | 動物の腸管、土、下水 | 煮込み料理、煮付け |
| セレウス菌 | 土壌など自然界に広く生息 | 米や小麦など穀類 |

食中毒予防のポイント

食中毒は家庭で発生することも珍しくなく、特に肉や魚には食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気を付けましょう。厚生労働省では食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を食中毒予防の3原則として掲げています。

★買い物のポイント

- ・日用品などを先に買い、その後に食品を買う。
- ・割れてる卵は買わないようにする。
- ・肉や魚介類、野菜など生鮮食品は新鮮なものを買う。



★調理前のポイント

- ・基本は手洗い。
- ・台所は清潔にする。
- ・生のまま食べる野菜や果物もちろん、魚介類も流水でしっかり洗う。



★調理中のポイント

- ・時計や指輪、アクセサリ、つけ爪など外す。
- ・手にケガをしているときは調理しないようにする。
- ・包丁やまな板を使うときは、先に生野菜など加熱しない食品を切る。
- ・肉や魚は中心部を75°Cで1分以上加熱する。



★買ってきた食材の保存ポイント

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・高温になりやすい場所、日光の当たる場所、湿気が多い場所での保存は避ける。
- ・開封、開栓した食品は早めに使いきる。



★食事時のポイント

- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。
- ・作り置きの料理を食べる場合は、においや味がおかしいと感じたら、食わずに捨てる。
- ・焼肉やすき焼きなどでは、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にする。



★後片付けのポイント

- ・食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗う。
- ・スポンジやたわしなども使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い乾かす。
- ・流しや三角コーナーも清潔な状態にしておく。



梅干しに含まれるクエン酸には、殺菌作用があり、食中毒菌の増殖を抑える働きがあるといわれています。昔から食べられている日の丸梅干しは、食中毒予防の理にかたいた食の方です。また、ご飯を炊く際に梅干しを入れて炊くのもお勧めです。



★今月の担当は尾方です★



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
なんでもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

