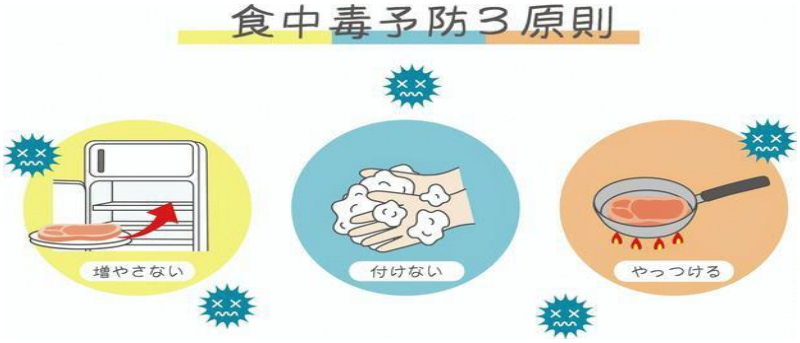
夏だけでなく秋も怖い食中毒

食中毒は原因となる食中毒菌が食べ物に付着して、体内へ侵入することによって起こります。食中毒というと蒸し暑い夏をイメージしますが、涼しくなって気が緩む秋にも起こりますので、注意が必要です。

食中毒を予防するには

清潔、迅速、加熱または冷却の３原則



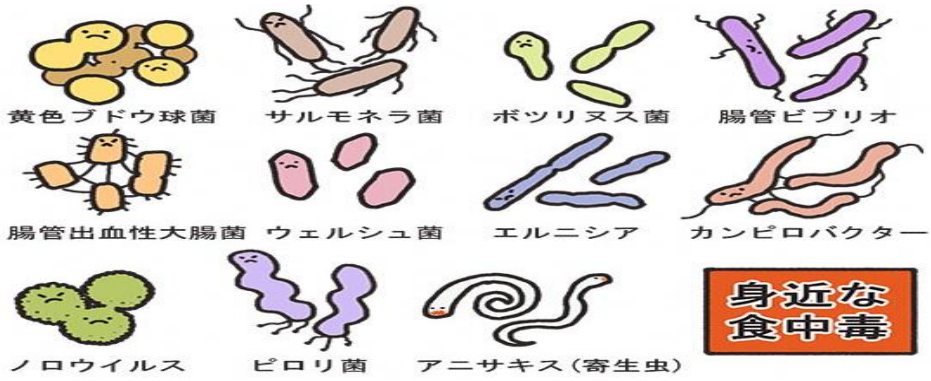
- 菌を食べ物に「つけない」
- 食べ物に付着した菌を「増やさない」
- 食べ物や調理機器についた菌を「やっつける（殺菌・消滅）」

季節ごとに注意すべきポイント

	特　徴	症　状	対　策
春から夏 カンピロバクター	食肉（特に鶏肉）、臓器、飲料水を汚染。乾燥にきわめて弱く、通常の加熱調理で死滅する。	潜伏期は１～７日と長い。発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便など。	熱湯消毒し、よく乾燥。肉と他の食品との接触を防ぐ。食肉は十分な加熱を行う。
夏 バーベキュー（腸管出血性大腸菌0157）	食肉（特に牛肉）、内臓など	潜伏期間が長いため原因の特定は難しい。	食肉や内臓などを調理する際には、中心部まで十分に加熱する。生肉にさわったら手を良く洗う。
秋 毒キノコ ツキヨタケ・テングタケ・クサウラベニタケなど	キノコには栄養成分と特殊成分が含まれ、特殊成分には薬効や毒作用成分がある。	健康障害は、急性と慢性又は潜行性のもの。作用別分類として消化器・神経障害型、原形質毒性型がある。	食用のキノコと確実に判断できないキノコ類は採らない、食べない、売らない、人にあげない。

冬から春 ノロウイルス	原因食品の判明していないものが多く、その中には食品取扱者を介して汚染された食品が原因となっていることが多い。その他の原因として貝類がある。少量のウイルスでも発症する。	潜伏期は 24～48 時間。下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、38℃以下の発熱。アルコールや逆性石鹸はあまり効果がない。	二枚貝は、中心部まで十分に加熱する。調理器具に洗剤を使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で浸すように拭くか、熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効。

食品安全委員会 HP・腸管出血性大腸菌Q＆A 厚生労働省・細菌・ウイルス食中毒 消費者庁 参照



十分な手洗いを行う。低温保存（10℃以下）する。食品の中心部が 75℃以上で１分以上加熱すると菌はほぼ全滅するので、食品の加熱は十分に行うことが大切です。

〖家庭でできる食中毒の予防「６つのポイント」〗

① **食品購入**→できれば**保冷剤（氷）等と一緒に**入れて持ち帰る。
② **家庭での保存**→買い物から帰ったら**すぐに冷蔵庫に入れる。**
③ **下準備→こまめに手洗い**する。※包丁やまな板など**熱湯をかけた後に**使用する。
④ **調理→加熱は十分に**行う（中心温度が 75℃で１分以上）。
⑤ **食事**→長時間**室温に放置しない。**
⑥ **残った食事**→ちょっとでも怪しいと思ったら、**思い切って捨てる。**
※包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用など用途別にあるとよい。

厚生労働省「家庭でできる食中毒の予防の６つのポイント」参考

「まさか食中毒？」と思ったら

まず、食中毒の症状を確認しましょう。

食中毒のおもな症状

□吐き気　□嘔吐　□下痢　□腹痛　□頭痛　□発熱　□血便

□神経症状（ものが飲み込めない、言語障害、呼吸困難、視力低下など）

同じ食事をした人同じ症状があれば、さらに食中毒の確率が高くなります。

食中毒が疑われたら、こんな対応を

・脱水症状を防ぐため、スポーツ飲料などの水分を補給させる。
・嘔吐がある場合は、履きやすい体位をとり、窒息しないように気をつける。
・受診前に胃腸薬や下痢止めなどの市販薬を飲まない。

食中毒は種類によって異なるため、自己判断せず、すみやかに医師に相談する。

「食中毒予防」 山本　茂貴 東京法規出版 参考

～食の豆（マメ）知識～

「冷蔵庫で食品を保管しているから大丈夫」って思っていませんか？

調理後、すぐに食べるもの以外は、食中毒菌の増殖を抑制するために、１０℃以下または６５℃以上で管理しましょう。食中毒菌は２０～５０℃がとても増殖しやすい温度だからです。食材や調理済み食品は室温に放置しない。温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。食品を保存する場合は、小分けにして、速やかに冷蔵庫で保管する。

以下の 10 箇条を参考に、冷蔵庫を過信せず上手に食品を保管しましょう。

〖効果的に冷蔵庫を活用するための 10 箇条〗

1. 生鮮食品・冷蔵冷凍品は**速やかに**（**魚や肉**はチルド室0℃、パーシャル室－３℃）
2. 温かいものは**冷ましてから**
3. 小分け**急冷を**
4. **期限切れ**の商品は**破棄**する
5. 肉・魚は清潔な容器で、冷蔵庫**下部に保存**する
6. 一度冷凍したものは**再冷凍しない**
7. **７割程度**で詰めすぎない
8. **長期間**は保存しない
9. ドアの**開閉は少なく、短時間**で
10. 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は－15℃以下 **温度計で確認を**



食中毒予防 埼玉県 参照

最後に、口を付けた箸には雑菌が多くいます。箸をつけた食べ残しは廃棄する。一つの器に入った料理を取るためのスプーンや箸などを用意するか、銘々の皿に盛り付けましょう。