



食中毒は家庭でも起こるのですか？



急に腹痛や下痢、おう吐などの症状が出たときの原因に「食中毒」があります。食中毒は飲食店などの食事で起こるだけではありません。家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、「増やさない」、「やっつける」3原則と食中毒予防の6原則を励行することです。



食中毒を起こす原因は何ですか？



主な原因は、「ウイルス」と「細菌」です
細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖します。それを食すると、食中毒をおこします。ウイルスは食べ物の中では増殖しませんが、食べ物が体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こすのです。



7月～8月は「ウイルス」と「細菌」とのどちらの食中毒が多く起こりますか？



ウイルスが原因となる食中毒は冬の11月～3月に起こります。一方、7月～8月は細菌が原因となる食中毒が起こります。細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌、サルモネラ菌などです。食中毒を起こす細菌は、約20℃の室温で増殖し始め、人間の体温の35～40℃ぐらいの温度で増殖します。



食中毒予防の原則は？



食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



細菌を「つけない」方法は？



手にはさまざまな細菌が付着しています。細菌を食べ物に付けないように手に付着した細菌を洗いで落とします。

- ・ **調理を始める前**…生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後、おむつを交換したり、動物に触れたりした後は必ず手を洗いましょう。
- ・ **食品を扱う時**…生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように使用都度にきれいに洗いましょう。



Q

細菌を「増やさない」方法は？



A

- ・ **低温で保存する**…食材に付いた細菌は、冷蔵すると増殖がゆっくりとなります。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなります。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。



Q

細菌を「やっつける」方法は？



A

- ・ **加熱処理**…食材に付いた細菌は、加熱すると死滅します。ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ・ **調理道具**…ふきん、まな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使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す。



食中毒を防ぐ6原則は？



原則1→買い物

買い物時には消費期限を確認する

消費期限などを確認する

肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

寄り道をしないで、すぐに帰る

原則2→家庭での保存

食材を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に保存する

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する

肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

原則3→下準備

調理の前に石けんで丁寧に手を洗う

野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）

生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

包丁、まな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全

冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける

冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない

原則4→調理

調理の前に手を洗う

肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。

原則5→食事

家族4人で食事

食べる前に石けんで手を洗う

清潔な食器を使う

作った料理は、長時間、室温に放置しない

原則6→残った食品

残った食品は、変なおいがるなどあやしいと思ったら食べずに捨てる

残った食品を扱う前にも手を洗う

清潔な容器に保存する

温め直すときも十分に加熱

時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

引用・参考資料は「政府広報オンラインホームページ」の「食中毒予防の原則と6つのポイント」より
https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

引用・参考資料は「厚生労働省ホームページ」の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より
<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>