

いそファミ通信

2020年9月号



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔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はさまざまです。

時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

黄色ブドウ球菌:細菌性食中毒(食物内毒素型)

人も動物も通常保菌しているものですが、傷などを化膿させる原因菌です。

傷を負った手から黄色ブドウ球菌がおにぎりになどに付着するとか、高温の場所に長い時間放置された食品の中で増殖して感染します。

食後30分~6時間で、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

腸炎ピブリオ:細菌性食中毒(感染型)

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

食後5時間~24時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

サルモネラ菌:細菌性食中毒(感染型)

十分に加熱していない卵、肉、魚などが原因となります。

食後6時間~48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

カンピロバクター:細菌性食中毒(感染型)

十分に加熱されていない肉(特にとり肉)や、生野菜、井戸水、湧き水などが原因となります。

食後2~7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

腸管出血性大腸菌(O157 O111 など):細菌性食中毒(生体内毒素型)

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

食後3日~9日で、はげしい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢などの症状が出ます。



ノロウイルス:ウイルス性食中毒

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

食後12~48時間で腹痛、下痢、吐き気、嘔吐の症状が出ます。

食中毒予防の3原則

原則1:菌をつけない!(清潔)

不衛生な調理器具や取り扱いにより、食品が汚染されないようにすることが大切です。

調理前や調理中、盛り付け時などは、しっかり手を洗いましょう。

⇒基本は「手洗い!」

調理器具は、洗浄・消毒し、乾燥させて保管しましょう

食品に応じて調理器具を使い分けましょう。

食品は相互汚染しないよう、適正に保管しましょう。

原則2:菌を増やさない!(迅速・冷却)

微生物の多くは温度管理が悪いと時間の経過と共に増えます。

食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下に保存しましょう。

食材や調理済みの食品を室温に放置しないようにしましょう。

調理済みの食品は、できるだけ早く食べましょう。

原則3:菌をやっつける!(加熱)

大部分の微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱することが食中毒予防に有効です。

中心部までしっかり加熱しましょう。

7月からレジ袋が有料化され、エコバックを利用する方も多いと思います。

目につく汚れやニオイがなくても、知らぬ間に肉や魚の汁、野菜の土が、エコバックに付着することがあります。

そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。エコバックは定期的に洗い清潔に使用しましょう。



食中毒予防三原則

