

ほのか健康増進委員会だより ～栄養部門⑥～

発行
株式会社ハート&クリエイション
健康増進委員会 栄養部門
H28.7.19



食中毒に注意!!

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です!!

食中毒は一年中発生していますが、暑く湿気の多い季節は、特に食中毒の原因となる細菌の繁殖が活動的になるため、食中毒が発生しやすくなります!!

夏に発生しやすい食中毒は・・・

腸管出血性大腸菌(0-157、0-111等)

主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品等に付着します。少量でも感染し、体内に入ると2日から7日くらいで発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に、抵抗力の弱い子供や高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。



カンピロバクター

鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓(レバー)の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、他の食材に菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいで発熱、下痢、腹痛、吐き気などの症状が現れます。

食中毒を起こさないためには・・・

- ① 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ② 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ③ 生肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ④ 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ⑤ 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安
- ⑥ 作った料理は長時間、室温に放置しない
- ⑦ 保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ⑧ 温めなおすときは十分に加熱



※腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は、**熱に弱い**ため、十分に加熱して食べれば、食中毒にはなりません。

手指やまな板を通して最近が付着した野菜などを生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして、食中毒が発生する場合があります。

生肉、魚、卵を触ったら手をしっかり洗い、まな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒をし清潔に保ちましょう!!