

食中毒に ご注意ください！

食中毒の発生しやすい季節となりました。食中毒は家庭の食事も発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。また、家庭での発生例では食中毒とは気づかれずに重症になったり、死亡する例もあるので気をつける必要があります。

食中毒の発生件数は年々増加する傾向にあります。発生原因菌は、件数ではサルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどが多く発生しています。また、患者数では小型球形ウイルス（SRSSV）による食中毒の発生が増加する傾向にあります。この食中毒は冬季に多く発生し、原因食品はカキ、シジミ、アサリ、ムール貝などの貝類です。ほとんどの細菌性食中毒は、温度の高い夏に多く発生します。家庭でこれらの食中毒を防ぐための具体的な方法を示します。

食中毒を防ぐための 6つのポイント

ポイント1 買うとき

生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買しましょう。食料品は最後に買い、早めに持ち帰りましょう。

ポイント2 保存するとき

持ち帰った生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。肉・魚・野菜などの食材は、それぞれ別々に保存しましょう。庫内は詰め過ぎないように7割程度にしましょう。食品を保存する場合は、冷蔵（10℃以下）か、冷凍（-15℃以下）しましょう。早めに食べてしまうことが大切です。保存した食品は食前に再加熱しましょう。

ポイント3 下準備をするとき

食事の前やトイレのあとは、石鹸を使って水道の流水下で手をよく洗いましょう。また、包丁・まな板・食器・ふきん類は清潔にしておき、熱湯消毒をしましょう。肉・魚・野菜などの食材はそれぞれ別に洗いましょう。野菜などの生ものは、必ず水道の流水下で洗

いましょう。水道水には微量の塩素が含まれるため殺菌力があります。ゴミはまめに処分しましょう。

ポイント4 調理するとき

加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が、75℃以上で1分以上加熱することです。ただし、コロッケなどの加工食品の場合は、中心温度が75℃以上になるよう充分に加熱しましょう。

ポイント5 食べるとき

調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。0・157は、室温で15〜20分の

うちに約2倍に増えます。

ポイント6 残ったとき

清潔な食器で保存しましょう。怪しいと思ったら、食べないで捨てる心構えが大切です。

以上のことに気をつけていても、食中毒の症状がみられた場合には、早めに医師の診察を受け「いつごろからどんな症状が出始めたか」「どんなものを食べたか」などを報告するようにしてください。

食中毒は予防法をきちんと守れば防げます！食中毒などにかからず、楽しい夏を過ごしましょう！

（医師会）