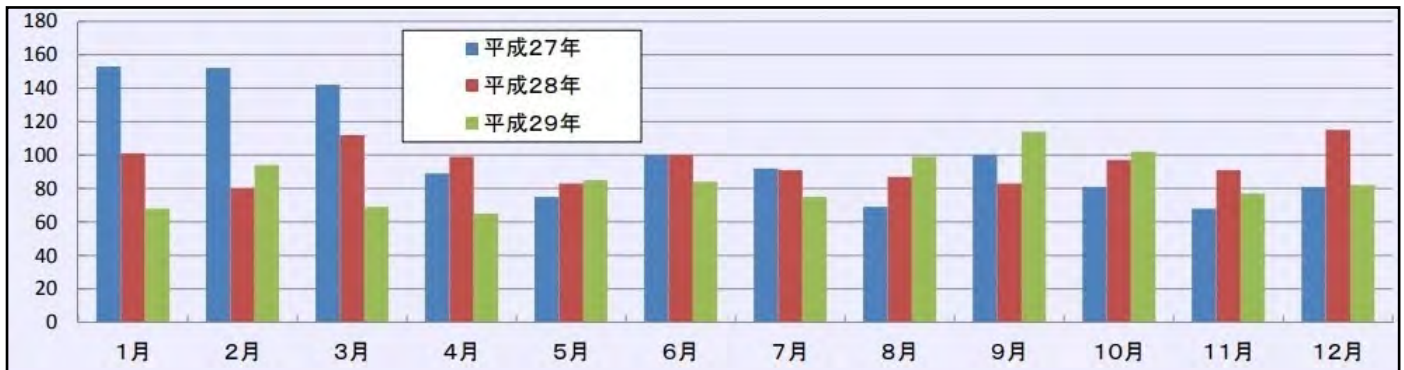


あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



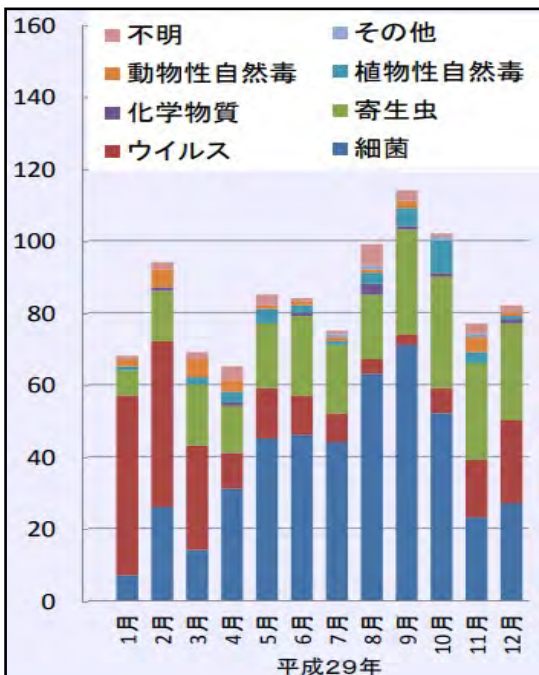
7月～9月は 細菌性食中毒の季節

平成27年～29年月別食中毒件数



食中毒件数は平成27年を除くと梅雨から夏にかけての6月～9月に比べて多くなります。
その要因は何でしょうか？

月別・原因別食中毒件数



6月～9月に比べて食中毒が増える要因は細菌が原因なのです。
食中毒を起こす細菌にはどんなのがあるのでしょうか？

- ・サルモネラ菌
- ・カンピロバクター菌
- ・黄色ブドウ球菌
- ・腸炎ビブリオ菌
- ・ウエルシュ菌
- ・セレウス菌
- などなど

これらはどんな細菌で防止対策はどのようにしたらいいのでしょうか？

あなたも30秒で情報通！活用方法いろいろ コミュニケーションペーパー



細菌食中毒の種類 中毒症状と原因食品は？

■サルモネラ菌による食中毒

・細菌の特徴

動物の腸管、自然界(川、下水、湖など)に広く分布しています。生肉、特に鶏肉と卵を汚染することが多いです。

・中毒症状

潜伏期間は6~72時間で、激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐になります。

・原因食品

卵、またはその加工品、食肉(牛レバー刺し、鶏肉)、うなぎ、すっぽん、乾燥イカ菓子など。

■カンピロバクター菌による食中毒

細菌による食中毒の中で、発生件数が多いのがカンピロバクター菌食中毒です

・細菌の特徴

ニワトリ、ウシ等の家きんや家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌しています。

・中毒症状

下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などであり、他の感染型細菌性食

中毒と酷似します。多くの患者は1週間ほどで治癒します。

・原因食品

原因食品として鶏肉が疑われるもの(鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキ、鶏わさなどの半生製品、加熱不足の調理品など)が92件認められています。その他にうなぎ、すっぽん、乾燥イカ菓子など。

■黄色ブドウ球菌による食中毒

・細菌の特徴

黄色ブドウ球菌発生人や動物にある毒素(エンテロトキシン)を生成します。毒素は100℃、30分の加熱でも無毒化になりません。

・中毒症状

潜伏期は1~5時間(平均3時間)で、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢を生じます。

・原因食品

穀類とその加工品(握り飯、弁当)、乳・乳製品(牛乳、クリームなど)、卵製品、食肉製品(肉、ハム等)、魚肉ねり製品(かまぼこ等)、和洋生菓子等。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



細菌食中毒の種類 中毒症状と原因食品は?

■腸炎ビブリオ菌による食中毒

・細菌の特徴

海(河口部、沿岸部など)に生息しています。真水や酸に弱いですが、室温でも速やかに増殖します。3%前後の食塩を含む食品中でよく増殖する細菌です。

・中毒症状

潜伏期は8~24時間。腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐になります。

・原因食品

魚介類(刺身、寿司、魚介加工品)や漬物、塩辛など。

■ウエルシュ菌による食中毒

・細菌の特徴

人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息します。酸素のないところで増殖する菌で芽胞を作ります。芽胞は100℃、1~6時間の加熱に耐えます。食物と共に腸管に達したウエルシュ菌は毒素を作ります。この毒素が食中毒を起こします。食中毒1件あたりの患者数が多く、しばしば大規模発生があります。

・中毒症状

潜伏期は6~18時間(平均10時間)で、症状は下痢と腹痛で嘔吐や発熱はまれです。

・原因食品

多種多様の煮込み料理(カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付け)など。

■セレウス菌による食中毒

・細菌の特徴

土壌などの自然界に広く生息して毒素を生成する。芽胞は90℃、60分の加熱でも死滅せず、家庭用消毒薬もききめがありません。

・中毒症状

嘔吐型と下痢型があります。

嘔吐型: 潜伏期は30分~6時間。吐き気、嘔吐が主症状です。

下痢型: 潜伏期は8~16時間。下痢、腹痛が主症状です。

・原因食品

嘔吐型: ピラフ、スパゲッティなど。

下痢型: 食肉、野菜、スープ、弁当など。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



家庭でできる食中毒予防の 6つのポイント

●ポイント 1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

●ポイント 2 家庭での保存

- 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入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。



家庭でできる食中毒予防の 6つのポイント

●ポイント 3 下準備

■台所を見渡してみましよう。ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上は かたづけして広く使えるようになっていますか？ もう一度、チェックをしましょう。

■井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。

■手を洗いましよう。

■生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましよう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後、手洗いも大切です。

■肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

■生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましよう。

洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

■ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましよう。

■冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましよう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。

解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましよう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

■料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましよう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。

■包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましよう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましよう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。



家庭でできる食中毒予防の 6つのポイント

●ポイント 4 調理

- 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましよう。
下準備で台所がよごれていませんか? タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして、手を洗いましよう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましよう。
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましよう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

●ポイント 5 食事

- 食卓に付く前に手を洗いましよう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましよう。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましよう。めやすは、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。
例えば、0157は室温でも15~20分で2倍に増えます。

●ポイント 6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましよう。
- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましよう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましよう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましよう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましよう。めやすは75度C以上です。
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましよう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましよう。口に入れるのは、やめましよう。