

食中毒に注意しよう！

Q子：梅雨入りしてから、毎日雨ですね～。

でも、週末は晴れるみたいなので、お庭でバーベキューでもしませんか？

博士：うむ。そうじゃのう。これからの時期はレジャーやイベントなどで、外で調理、飲食する機会が増える季節じゃ。

その一方で、気温や湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節でもある。

せっかく家にいるなら、今日は食中毒について勉強をしよう！

予防のポイントも紹介するので、それらに注意して、今度のバーベキューを楽しもうね。

博士。
マイペース型。



Q子。助手。
いつも前向き。

ネコ。
しゃべれる。



食中毒の原因を知ろう

参考：政府広報オンラインHP「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

博士：食中毒を引き起こす原因には、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがあるよ。

◆ 細菌による食中毒

夏季に多く発生する。
食中毒を起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなる。
また、湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿気も多くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増える。

◆ ウイルスによる食中毒

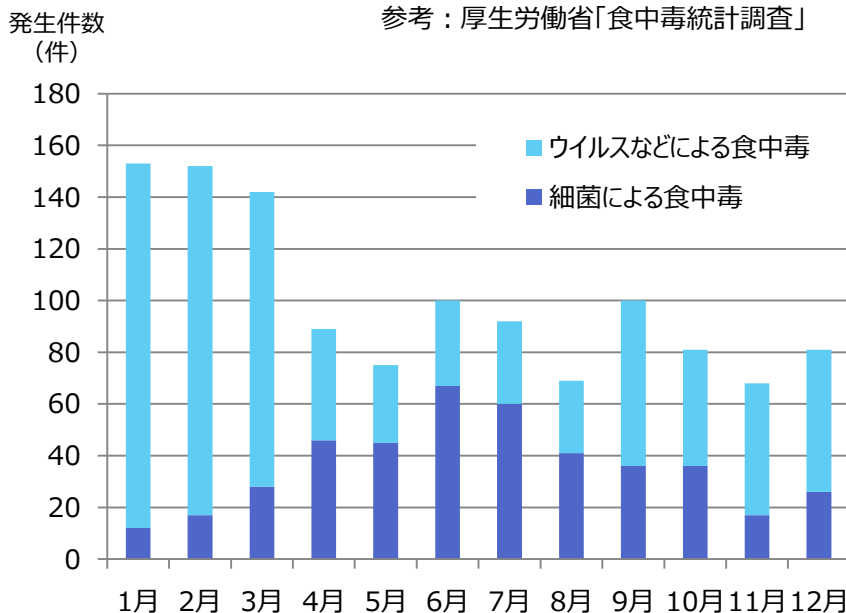
冬季に多く発生する。
代表的な「ノロウイルス」は、年間の食中毒患者数の5割以上を占める。

◆ 自然毒による食中毒

自然毒とは、キノコや野草、フグなどが保有している毒成分。

月別食中毒発生状況（平成27年）

参考：厚生労働省「食中毒統計調査」



細菌による食中毒は6月、7月が最も多いのニャ。

近年増えている食中毒とは？

参考：厚生労働省HP、食品安全委員会HP

Q子：食中毒を引き起こす物質っていろいろあるんですね～。知らなかったです。

博士：そうなんじゃ。夏季に多い細菌による食中毒の中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌」による食中毒なのじゃ。

この2つの細菌について特徴を紹介しておこう。

カンピロバクター

- わが国で発生している細菌性食中毒の中で、近年、発生件数が最も多い。
- 鶏や牛などの家畜の腸管内に生息。
- 生の鶏肉や牛肉、生肉に触れた手やまな板などから野菜や他の食品にも菌が付着する。
- 潜伏期間は1～7日間で、発熱や下痢、吐き気などの症状が現れる。

腸管出血性大腸菌

- O157やO111などがよく知られている。
- 主に牛の腸管内に生息。
- 牛の糞などを介して牛肉や他の食品・井戸水などに付着する。
- 潜伏期間は3～8日で、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れる。

これらの細菌は、**加熱**には弱いということ覚えておいてね。

はい！



生食や加熱不足の肉料理は避けましょう

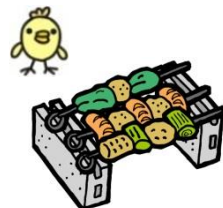
参考：政府広報オンラインHP「ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒」

博士：こういった細菌は、動物の腸内にいるので、肉に付着する細菌をゼロにすることは非常に難しいのじゃ。

また、重い肝炎を引き起こすおそれのあるE型肝炎ウイルスは、豚のレバーや肉の内部からも検出されることもあるよ。

Q子：へえ～。確か、細菌などは熱に弱いんですね。しっかり火を通して食べれば食中毒にならないということですか？

博士：そのとおりじゃ！近年増えている食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しているからね。バーベキューや焼肉など、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分加熱し、生焼けのまま食べないようにしよう。細菌の付着を防ぐために、生の肉をつかむはしと焼けた肉をつかむはしは別のものにも忘れないようにね。



家庭での保存のポイント

参考：農林水産省HP、食品安全委員会HP

博士：食べ物に付着した細菌を増やさないためには、低温（10℃以下）で保存することが大事なのじゃ。

気温が高くなるこの時期は、特に注意が必要なので、保存のポイントを押さえておこう。

庫内温度の目安

冷蔵室
4℃前後

冷凍室
-18℃以下



こまめな
清掃を！

開閉は
速やかに！



詰めすぎには注意！
(7割までが目安。)

冷却が悪くなったり、
食品の取り出しに時間
がかかって庫内の温度
が上がってしまうよ。



冷蔵庫のドアを15秒開放した
後は冷蔵室で約5℃、冷凍室
で約10℃も庫内温度が上昇
したというデータもあるニャ。

【食品別冷蔵のポイント】

- ご飯
冷ましてから小分け密閉して冷蔵・冷凍へ。
- カレー・スープなど
必ず鍋からバットなどへ小分け→冷ましてから冷蔵庫へ。
冷凍するときも、冷凍パックなどに小分けして。
- 肉・魚
チルドなどですぐ冷蔵！何日か保存したいときには冷凍に。
他の食品を汚染しないよう、置き場所など工夫を！

食中毒予防の3原則

参考：政府広報オンラインHP「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

博士：食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにいる。

普段の生活から、食中毒予防の3原則を守って、食中毒を防ごう！



細菌などを食べ物に

「つけない」

手を洗う！

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

分ける！

- ・器具や食材を介して細菌が付着しないよう、器具の洗浄徹底、器具の使い分け、食品を保管するときに他の食品や器具と接触しないよう注意する。

食べ物に付着した細菌を

「増やさない」

低温で保存する！

- ・細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止する。
- ・肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
※肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。

食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを

「やっつける」

加熱処理！

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する。
- ・特に肉料理は中心までよく加熱することが大事。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安。
- ・調理器具にも細菌やウイルスが付着する。洗剤で洗浄後、熱湯をかける殺菌方法、台所用の殺菌剤を使用することも効果的。

Q子：食中毒予防のポイントがわかったので、バーベキューも安心して楽しめそうです♪

はしは使い分けて、お肉はよく焼いて、もりもり食べます!! 焼き鳥は苦手ですけどね。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp
Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読み
いただきありがたう
ございました。

