

食中毒に注意しよう！

Q子：まだ5月だというのに蒸し暑いですね～。博士。

博士：暑いな～。そうじゃ、暑い時期になると気を付けないと
 いけないことがあるが、何かわかるかな？

Q子：う～ん。なんだろう？…わかった！熱中症！

博士：それも重要だが、梅雨や夏場には、細菌による
 食中毒が起きやすいんじゃ。食中毒は年間を
 通して発生しているが、細菌による食中毒だけ
 みると6月から9月に多いことがわかる
 (右グラフ参照)。

Q子：ほんとうですね～。でも、どうしてこの時期に多い
 のですか～？

博士：では、細菌による食中毒について勉強するぞ。



博士。
マイペース型。

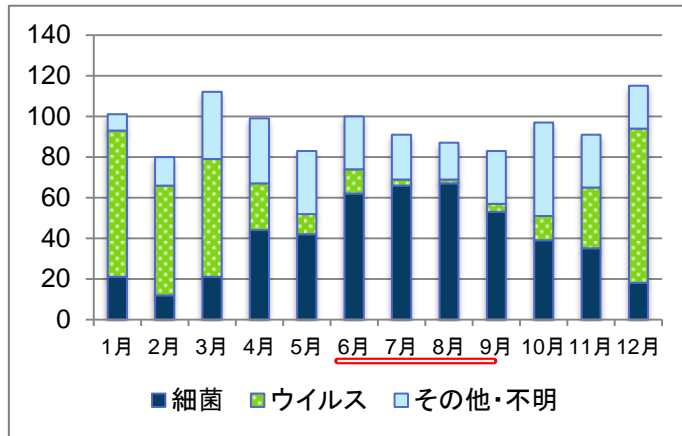


Q子。助手。
いつも前向き。



ネコ。
しゃべれる。

平成28年月別食中毒発生件数 (全国)



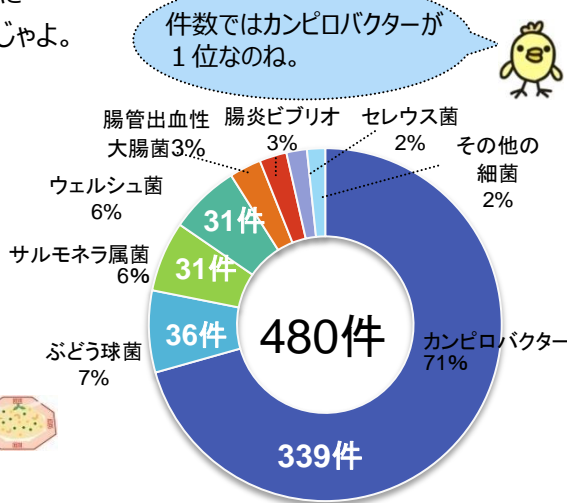
参考：食中毒統計資料 (厚生労働省)

細菌による食中毒

博士：暑くなってくると細菌による食中毒が多く発生するのは、温度や湿度が
 細菌の発育にとって好条件となるため、食品に含まれる細菌が繁殖
 しやすくなるからなんじゃ。細菌による食中毒は、感染型と毒素型に
 分類され、細菌によってそれぞれ特徴や原因食品などが異なるんじゃよ。

分類	種類	主な原因食品
細菌性食中毒	感染型	
	サルモネラ	卵、食肉
	腸炎ビブリオ カンピロバクター	刺身、寿司 鶏肉、牛肉
毒素型	黄色ブドウ球菌 ボツリヌス菌	おにぎり 缶詰、いづし
その他	病原性大腸菌 セレウス菌 ウエルシュ菌 赤痢菌など	食肉、野菜 焼飯、スパゲティー カレー、シチュー 飲料水

平成28年病因物質別
細菌性食中毒発生件数 (全国)



参考：食中毒統計資料 (厚生労働省)

博士：細菌が人の腸の中で増えて食中毒が起きるのが感染型、食品内で
 細菌が産生した毒素を摂取することで起きる食中毒が毒素型じゃ。

Q子：博士、怖くなってきました。
 でも、どうすればいいのか…。



他にも、細菌が体内で増えるときに毒素を作り
 食中毒を起こすものもあるんだニャ～



食中毒予防の3原則

博士：食中毒を予防するための3原則がある。食中毒予防の基本じゃぞ。

つけない

- ◆ 手洗い、調理器具類の洗浄消毒を徹底する
- ◆ 食品を適正に保管する



増やさない

- ◆ 低温で保存する
 冷蔵庫では10℃以下
 (5℃以下が望ましい)
 冷凍庫では-15℃以下で保存

やっつける

- ◆ 食品の加熱は十分に行う
 中心部を75℃で1分以上
 加熱することが目安



Q子：基本はわかりました。でも博士…。毎日の食生活ではどうしたらいいんでしょう。もっと詳しく教えてください～。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

博士：細菌による食中毒を予防するために、家庭でできる予防がある。実際にどんなことを注意するとよいか、ポイントを押さえるぞ。



これから暑くなる季節。ポイントを押さえてしっかり食中毒の予防をするニャ〜。

【ポイント1】食品の購入

- 食品を購入する際は、消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はビニールの袋にそれぞれ分けて包む。
- 保冷剤（氷）などと一緒に入れ、寄り道しないでまっすぐ帰る。

【ポイント2】家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存。
- 冷蔵庫は10℃以下に冷凍庫は-15℃以下に維持
- 開閉は速やかに！ 詰めすぎに注意！（入れるのは7割程度に）。



【ポイント3】下準備

- こまめに手を洗い、タオル等は清潔なものを使用する。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。
- 肉や魚は、生で食べるものと離して置く。
- 肉や魚を切った包丁などの器具はよく洗ってから熱湯などで消毒する。

【ポイント4】調理

- 作業前に手を洗う。
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）。
- 台所は清潔に。



【ポイント5】食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。



【ポイント6】残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
- 早く冷えるように小分けする。
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）。



Q子：博士。こうやって見ると手を洗うことは大切ですね。

博士：そうなんじゃ。よくぞ気づいた。手洗いは食中毒予防の原点なんじゃ。



最近話題の食中毒

Q子：そうそう、博士、この間テレビで赤ちゃんがハチミツを食べて食中毒になったと聞きました。

博士：そうなんじゃ。1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあるんじゃ。

乳児ボツリヌス症

ハチミツを食べても大人は通常何も起こりませんが、赤ちゃんの場合、腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、元気の喪失などといった症状を引き起こすことがあります。



ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死なないんだニャ〜。ほとんどの場合、適切な治療で治癒するけれど、まれに亡くなることもあるのニャ〜。

博士：**1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないこと**じゃ。

Q子：赤ちゃんに与えてはいけない食品もあるんですね。正しく理解することが大切ですね。

Q子：食中毒予防のポイントがよくわかりました。よ〜し、しっかり予防をして、暑さに負けないようにたくさん食べるぞ〜！

博士：おおい、Q子…。食べすぎには注意するんじゃよ。



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
ありがとうございました。