

食中毒にご用心！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。

Q子：博士、ただいま～！今日のお昼ご飯の食材買ってきましたよ～。

外は暑くて、ジメジメしてて疲れました。ひとまず冷たい飲み物でも飲もうかな。

博士：Q子、おかえり！冷たい飲み物を飲む前に、買った食材を冷蔵庫に片づけるのが先じゃぞ。

Q子：はい、片づけます。でも、すぐに冷蔵庫にいれなくても腐らないですよね？

博士：今の時期は気温も湿度も高いから、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいんじゃないよ。

細菌性食中毒の発生件数

平成30年 病因物質別月別食中毒発生件数（全国）

博士：右のグラフを見てごらん。

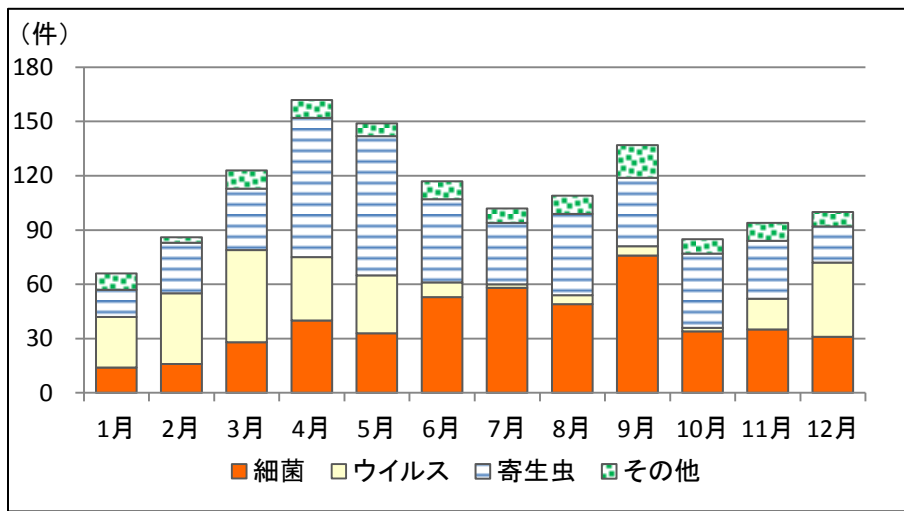
食中毒は年間を通して発生しているが、6月から9月までの時期は特に細菌性食中毒が多いんじゃないよ。

Q子：細菌性食中毒ってなんですか～？

博士：細菌性食中毒は「細菌」が原因となる食中毒のことじゃ。

食中毒を引き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ぞ。

Q子：え～、菌が増えるのは何だか嫌だな～。菌にはどんな種類があるんですか～？



参考：食中毒統計資料（厚生労働省）



食中毒の原因となる細菌の種類

参考：政府広報オンライン

腸管出血性大腸菌

- ・牛や豚などの家畜の腸にいる病原大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られている。
- ・腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こす。

カンピロバクター

- ・牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌。
- ・吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状。
- ・初期症状は発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感。

サルモネラ属菌

- ・牛や豚、鶏、猫や犬などの腸にいる細菌。
- ・牛、豚、鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となる。
- ・激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢を引き起こす。

博士：他にも、煮込み料理が原因食品となることが多いウエルシュ菌や、はちみつに含まれるボツリヌス菌、海に生息し魚介類を汚染する腸炎ビブリオなど、様々な種類があるんじゃないよ。

Q子：私の身近なところにも、菌がたくさんいるんですね、、、

それに、下痢や吐き気にも襲われたくないです。どうしたらいいんですか？

博士：それじゃあ、菌を増やさないために「冷蔵庫のかしい使い方」を伝授しよう！

二枚貝に含まれている「ノロウイルス」などのウイルス、「アニサキス」などの寄生虫なども食中毒の原因になっているニャ。



冷蔵庫のかしこい使い方

参考：農林水産省HP

【速やかに冷蔵庫に入れる】

冷蔵や冷凍が必要な食品は、お買いものから帰ってきたら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

【肉や魚は袋に入れる】

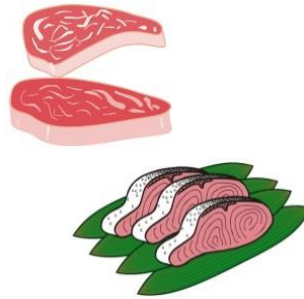
肉や魚介類などの生ものは汁が他の食品にかからないように容器や袋に入れて保存しましょう。

【食品を詰め込みすぎない】

冷蔵庫内の空気の流れが悪くなると冷えにくくなります。食品を詰め込みすぎないようにしましょう。

【残った食品は冷蔵庫に入れる】

残った調理済みの食品は密閉容器に入れるかラップでぴったりと覆い、長時間常温で置きっぱなしにせず、粗熱を取って早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



【ドアの開け閉めは静かに素早く】

勢いよくドアを開け閉めすると、卵が割れたり、肉や魚介類の汁がこぼれたりします。また、ドアを長時間開けると、庫内の温度が上昇し、食品が冷えにくくなります。

博士：他にも、冷蔵庫の中や周辺、特に冷蔵庫の裏の定期的な掃除も必要じゃ。

冷蔵庫の裏にほこりがたまっていると放熱がうまくできなくなり、十分に庫内が冷えなくなってしまう上に、余分に電力を消費することになるからのお。

Q子：掃除は面倒だけれど、大好きなアイスが冷えなくなってしまうのは嫌だから、ちゃんと掃除します！



災害時における食中毒予防

Q子：最近、地震があちこちで起きてますよね。東海地方もいつ大きな地震が起こってもおかしくないと言われてますし、、、地震が起きた時も、食中毒にならないために、気をつけることはありますか～？

博士：Q子、良いところに目を付けたのお！

地震など、災害が発生したときは、身の安全を確保するために避難所で過ごすことがあるが、電気や水道、ガスなどのライフラインが停止してしまうことも多いんじゃ。そのため、冷蔵庫が使えなかったり、手が十分に洗えない場合もあり、いつも以上に食中毒が起きやすくなる。

抵抗力の弱い、子どもや高齢者は重症化することもあるから、しっかり防ぐことが大切じゃぞ。

下に食中毒を防ぐためのポイントを書いておいたから、見てみよう。

- ①避難所では、出された食事はすぐに食べましょう。
※時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ②袋入りの食べ物は、なるべく素手で触らないよう、袋から直接食べましょう。
- ③調理や配付、食事の前には、よく手を洗いましょう。
※水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用しましょう。
※おにぎりを握る時は、使い捨て手袋を使うか、ラップに包んで作りましょう。
- ④下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わないようにしましょう。



Q子：食中毒にならないために、必要なことが分かりました！さて、ジュースでも飲もうかな～。

参考：厚生労働省HP

博士！お昼ご飯の準備お願いします♪

博士：今日のお昼は、冷やし中華じゃぞ～！

