

夏場に流行する 食中毒



食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しています

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。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ります。

また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。



食中毒予防の原則は？

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

**つけない＝
洗う！分ける！**

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理を始める前や生の肉や魚、卵などを取り扱う前後などは必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、生野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

**増やさない＝
低温で保存する！**

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、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します。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

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ましょう。

**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しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。