

食中毒



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

今年も食中毒のシーズンが近づいてきました。
梅雨の時期から夏にかけて、とくに注意が必要です。
あなたの食中毒対策は大丈夫ですか?

3つの目標!



手をよく洗う!

じゅうぶんな加熱!

早めに食べる!

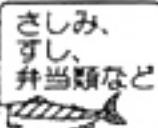


食中毒防止の三原則は、

- ① 菌にふれない ➡ 清潔・洗浄
手はせっけんで、指先からひじまでしっかりと洗い
ましょう。食器や器具は清潔なものを使用して下さい。
- ② 菌をやっつける ➡ 加熱・殺菌
加熱する食品は、中心まで十分加熱しましょう。
食器や調理器具は、十分洗浄し、熱湯消毒をして下さい。
- ③ 菌を増やさない ➡ 冷蔵・冷凍
買い物から持ち帰った食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に
入れましょう。

食中毒菌のいろいろ

腸炎ピブリオ菌



さしみ、すし、弁当類など

主な原因食品
海の魚介類とその加工品など。

主な症状

● 4～48時間の潜伏期間

下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐

予防ポイント

塩水を好むが、真水には弱いという性質がありますので、魚介類を調理する前は、真水でよく洗いましょう。
魚介類を扱った器具などはよく洗浄し、殺菌しましょう。

ブドウ球菌



シュークリーム、おにぎりなど

主な原因食品
穀類の加工品、弁当、おにぎり、生菓子など。

主な症状

● 潜伏期間は1～6時間と短い
吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

予防のポイント

人の鼻や傷口などに多くいます。調理中に鼻をかんだら、必ず手を洗いましょう。
また手指に切り傷がある場合は直接食品に触れないようにビニール手袋をしましょう。

サルモネラ菌



卵加工品、食肉など

主な原因食品
熱処理が不十分な食肉、卵加工品、鶏卵、淡水魚など。

主な症状

● 6～72時間の潜伏期間

発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

予防ポイント

- ・ 卵を割ったらすぐ調理！
(割ったまま放置すると細菌が増殖します)
- ・ 殻が割れている卵は使用しない。
(殻の表面に糞便等が付着していて、そこから汚染されている場合があります)

病原大腸菌



飲料水、サラダなど

主な原因食品
未消毒の井戸水やレバー刺しなどの生肉は要注意です。
食品や水を通して感染します。

主な症状

● 3～5日の潜伏期間

下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐、血便

予防のポイント

- ・ O-157は熱に弱く、75℃の1分間の加熱で死滅します。
- ・ 空気感染することはないので、食事の前の手洗いが重要です。

家庭でできる食中毒予防 ★6つのポイント

ポイント1 食品の購入



- 肉・魚・野菜は新鮮な物を購入しましょう。
- 消費期限などを確認して購入しましょう。

ポイント2 家庭での保存

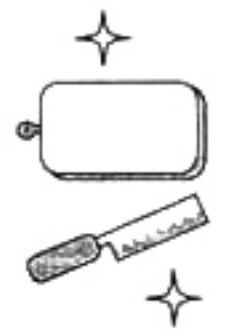


- 冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
(冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意)
- 肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。

食品を詰め込み過ぎない

冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持することが目安です。

ポイント3 下準備



- 手を洗いましょう。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には手を洗いましょう。
調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだ後の手洗いも大切です。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は必ず洗ってから、次の物を切るようにしましょう。

ポイント4 調理



- 加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃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、冷蔵庫に入れましょう。

ポイント5 食事



- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 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ょう。目安は温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下です。

ポイント6 残った食品



- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



- 残った食品を冷蔵・冷凍保存する場合、温かい物は十分冷ましてからにします。
- ちょっとでも怪しいと思った食品は、食べずに捨てましょう。

カラダ 身体の中から 食中毒を予防しよう



食中毒対策には"腸"を整え、免疫力を高めて細菌に感染しない身体をつくっておくことが、食中毒の予防につながります。

それには善玉菌！善玉菌は腸内をキレイに保つほか、ビタミンの生成、生活習慣病の予防、免疫力のアップや感染予防にも力を発揮してくれる、頼りになる存在です。

では善玉菌を増やして、腸内環境をよくするためには、何を食べたらよいのでしょうか？

食物繊維

食物繊維には、腸内の浄化作用があります。豊富に含まれる根菜類の野菜や海藻類を多く摂取するよう心がけましょう。



オリゴ糖

オリゴ糖は、ビフィズス菌が最も好む栄養素です。豆腐、納豆などの大豆加工品をはじめ、ゴボウ、玉ねぎ、バナナ、はちみつ等に多く含まれています。



ヨーグルト製品

ビフィズス菌や乳酸菌を直接摂取できる、ヨーグルト製品なども腸内の活性化に有効です。

ヨーグルトが苦手な方は…
味噌汁に隠し味として使うのがおすすめ！
ヨーグルトの乳酸が味噌の成分を分解し、旨味の成分のアミノ酸が増すため、味噌汁がさらにおいしくなります。
(分量は、味噌5ないし4に対し、ヨーグルト1(砂糖なし)の割合にするのが理想的)



梅雨時・夏期のお弁当作り



★ 水分が少ない食品を選ぶ

食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすいので、水分の少ない食品を選びましょう。煮物を入れる場合は、煮詰めて水分を飛ばすか、片栗粉で水分を閉じる。

★ 冷ましてから詰める

温かいうちに詰めるのは厳禁です。よく冷ましてから詰めましょう



★ 必ず加熱して

前日のおかずはもう一度火を入れておくこと！生で食べられる加工食品(練り物など)にも必ず火を通しましょう。

★ 殺菌・抗菌効果のある食材を上手に利用

梅干・生姜など殺菌・抗菌効果のある食材を利用しましょう。このほか、お弁当用の防腐シートなども市販されているので、上手に利用しましょう。

ごはん



おにぎりは素手で作らないでラップを使って握ると衛生的です。

●入れる具は…

酸によって菌の繁殖を抑えられる梅干しがおすすめ。

炊きこみご飯やチャーハンは、具に菌が繁殖することがあるので夏場のお弁当には不向きです。

サラダ



●トマトのへたは菌が多いので取り除きましょう。

●仕切りに生野菜を使うのはやめましょう。(生野菜についている菌がおかずに移ります)



1年中発生するノロウイルス

小型球形ウイルス (SRSV)

ノロウイルスによる食中毒は11月～3月までの冬季を中心に多く発生します。人の小腸のみで増殖し(食品のなかでは増殖しません)少量でも感染するのが特徴です。

感染経路は?

- ウイルスを取り込んだカキなどの二枚貝(不十分な加熱で食べることにより感染します)
- 感染した人が調理する際に食品を汚染したり、感染した人の吐物や糞便を処理する時に感染することがあります。

症状は?

- 潜伏期間：24～48時間(平均36時間)
- 吐き気、嘔吐、下痢(水様性)、腹痛、発熱(38℃以下)が主症状です。風邪に似た症状が特徴です。
- 通常3日以内で回復しますが、治ってからも2週間位は便からウイルスが少量ながら排出されるので、まわりの人にうつらないよう注意が必要です。(トイレ・洗面所のタオルを別にするなど)
- 感染しても発症しない、または風邪のような症状で済む人もいます。

予防方法は?

- カキなどの二枚貝は十分に加熱して食べましょう。生食用カキでも、ウイルスが存在していることがありますので、加熱して食べることをお勧めします。(食品の中心温度は85℃以上で1分間以上) ※酢やレモンをかけたり、湯通し程度ではウイルスは死滅しません。
- 手洗いやまな板・ふきんなどの調理器具の洗浄に気をつけましょう。食材周辺を清潔に保つために衛生管理を徹底しましょう。

二次感染を予防するために…

★ 手洗いの徹底

★ 吐物・糞便の処理には細心の注意を

感染した人の吐物や糞便で汚れた衣類等を処理する時は、なるべくビニール手袋やマスクを用いましょう。また汚れた衣類等は他の洗濯物とは分けて洗います。汚れを拭きとった雑巾は、塩素系漂白剤で、つけ置き洗いをするか、ビニール袋に密封して廃棄しましょう。