

これからの季節に 知っておこう！！食中毒のお話

毎年夏になると新聞、TVなどで食中毒のニュースを頻繁に聞きますよね。それは、食中毒の原因となる条件が『夏』にそろうためです！そこで来るべき『夏』を楽しく過ごすため、恐ろしい食中毒に遭わないよう家庭で出来る食中毒予防方法をお知らせします。

食中毒とは？

食品、器具・容器等に食中毒菌が付着して増殖したものの有害物質（フグ毒や毒キノコ等）が混入したもの



これらを摂取することによって起きる、急性の健康障害で症状は主に「下痢」「腹痛」「嘔吐」「発熱」です。

症状がひどいと・・・

「呼吸麻痺」「脱水症状」「腎臓障害」で死に至ることも！

食中毒の種類（主なもの）

細菌性食中毒

- 感染型・・・サルモネラ、腸炎ビブリオ
病原性大腸菌（O-157）等
- 毒素型・・・黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌
- 中間型・・・ウェルシュ菌、セレウス菌

ウィルス性食中毒

ノロウィルス（小型球形ウィルス）

自然毒食中毒

- 植物性・・・毒キノコ、植物毒、カビ毒
- 動物性・・・フグ毒

科学性食中毒

ヒ素、鉛、ヒスタミン、油脂の変質、等

その他食中毒

アレルギー様食中毒

食中毒の原因のほとんどが、細菌性食中毒です。これを防止出来れば食中毒の発生件数はかなり減らすことができます。
食中毒予防は細菌との闘いなのです。

細菌発育の三要素

温度

10 ~ 60 で増殖
35 前後で良く増殖する



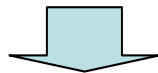
水分

水分が無いと
増殖出来ない



栄養

人にとって栄養となるものは
細菌にとっても栄養になる



細菌は細胞分裂によって増殖し、発育の条件が良ければその勢いを増します。(1個の細菌が10時間後には100万個に!!)

食中毒予防の三原則

(内閣府食品安全委員会による)

付けない

基本は手洗い

調理や食事の前には必ず
手を洗いましょう!
食器は常に清潔に!

増やさない

新鮮な食材を購入して
早めに食べましょう!
違和感を感じた食べ物は
処分することも大切です!

殺菌する

加熱調理する食材は十分に
加熱しましょう!
(目安は75 で1分加熱)

食中毒の予防には『きれい』なことよりも

『清潔』で『衛生的』なことが大切です。

『きれい』なことと『清潔』なことは違います。

きれいに見える台所や食器、手、ラップされた食品等に
食中毒菌がいる場合もあります。

外見だけで安心せず、衛生的な調理、取り扱いを心掛けましょう。

食中毒は

簡単で基本的な予防方法を守れば

防ぐことができます!!