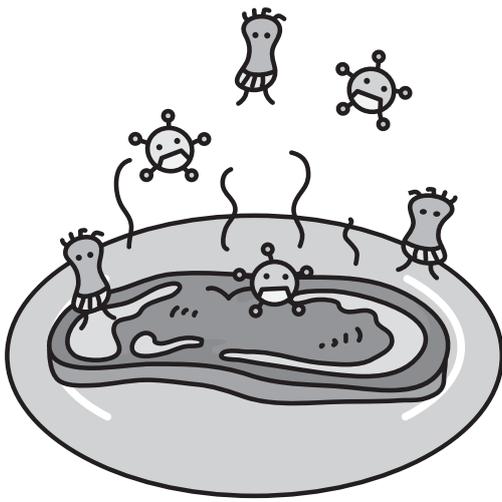


特集

梅雨から夏の時期にご注意!! お肉の生食・加熱不足による食中毒を防ごう!!

梅雨から夏の時期にかけては、気温が上がり湿気も多くなるため、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

特に、最近では鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒が多く発生しており、注意が必要です。鶏や牛などの家畜についた細菌は熱に弱いいため、十分に加熱して食へることが重要です。



細菌性食中毒の主症状は「下痢、おう吐、腹痛、発熱」

◆腸管出血性大腸菌

（O157、O111など）とは？

おもに牛の腸にいる細菌です。牛のふん尿などを介して牛肉や他の食品に菌が付きます。少量でも感染し、菌が体の中に入ると2日〜7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水っぽい下痢、血便、おう吐などの症状が現れます。

特に抵抗力の弱い子供や高齢者は、症状がひどくなりやすく、合併症を起こすため、危険です。

◆カンピロバクターとは？

鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜や他の食品に菌が付きます。少量でも感染し、菌が体の中に入ると2日〜7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、おう吐などの症状が現れます。

食中毒を防ぐ鍵は「加熱」

食中毒は、鶏肉の刺身やユッケなどのように肉を生で食ったり、十分に加熱しない肉料理を食べることで発生しています。また、まな板を通して細菌が付着した野菜などを生で食べることで発生することもあります。

食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないこと、生肉を切ったまな板は良く洗い、熱湯をかけてから次の食材を調理することが重要です。肉料理は、内部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。これから、野外でのバーベキューが増えてくる季節ですが、十分に加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう。

食中毒予防の3原則

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、体に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、

- ①細菌などを食べ物に「つけない」→よく洗う
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」→低温で保存する
- ③「やつつける（殺菌する）」→加熱処理

→「つづつ」のことが原則となります。

ポイント① 食品の購入

- 消費期限をチェックしましょう。
- 肉や魚などは、汁が他の食品に付かないようビニール袋に入れましょう。
- 生ものや冷凍食品は最後に買きましょう。
- 買い物をしたら、寄り道をしないでまっすぐ帰りましょう。

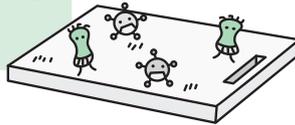


ポイント③ 下準備

- 肉・魚は生で食べるものから離しましょう。
- 肉・魚、卵をさわったら手を洗きましょう。
- 肉・魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って、熱湯をかけましょう。
- ふきんやタオルは清潔なものを使いましょう。

ポイント② 家庭での保存

- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。
- 肉や魚は汁がもれないよう、ラップなどで包んで保存しましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

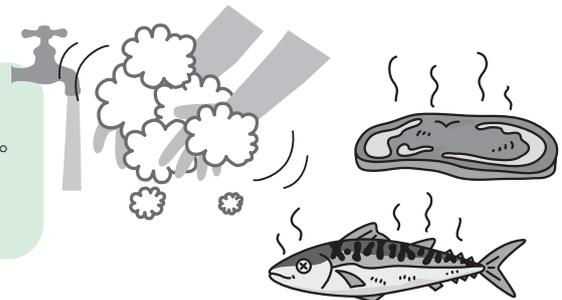


家庭でできる

「食中毒予防の6つのポイント」

ポイント④ 調理

- 調理の前に石けんでよく手を洗きましょう。
 - 肉・魚は十分に加熱しましょう。
- ※中心部分の温度が75℃で1分間が目安です。



ポイント⑤ 食事

- 食べる前に手を洗きましょう。
- 清潔な食器を使いましょう。
- 作った料理を長時間室温に置かないようにしましょう。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。

ポイント⑥ 残った食品

- 手を洗ってから、清潔な器具・容器を使い、保存しましょう。
- 保存して時間がたちすぎたものは、思い切って捨てましょう。
- 温め直すときはよく加熱しましょう。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56) 9132