

ラクーン新聞

2012年6月 第29号

作成:北川 佳奈 (健康運動指導士)



6～10月は食中毒が起こりやすい時期です!!



梅雨の時期～夏の暑い時期は、1年間で最も食中毒が起こりやすい時期です。これからの季節に食中毒を起こさないよう、今回は食中毒の基礎知識や予防方法を詳しくお伝えします☆

1年間で起こる食中毒の70%は6～10月に起こります。食中毒にかかると下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出ます。蒸し暑くなるこれからの時期は最も注意が必要です!

これからの時期に起こりやすい食中毒の原因となるものはサルモネラ菌・黄色ブドウ球菌・O-157などです。

【サルモネラ菌】

サルモネラ菌はよく耳にする名前です。生の肉や加工肉、卵などにサルモネラ菌は付着しています。またネズミやゴキブリ、ハエもこの菌を持っています。日常どこにでも存在している菌ですがサルモネラ菌は熱に弱く、60℃で3分加熱すると、ほとんど死滅してしまうので簡単に予防することができます。

【黄色ブドウ球菌】

この菌は化膿した傷口や、ヒトの鼻腔で増殖します。調理する人の手や指先にキズがある場合は食品が汚染される確率が高くなり、手作りのおにぎりやサンドイッチ、お弁当などは時間が経つと菌が増殖しています。10度以下の環境では増殖しないので、これからの時期はできるだけお弁当などは冷蔵庫に入れておくと安心ですね。

【腸管出血性大腸菌：O-157】

少し前に焼肉屋のユッケで話題になり、7月からは生レバーの提供禁止で話題となっています。腸管出血性大腸菌は牛などの腸管にいる菌です。生レバーや加熱が不十分な肉を食べることで起こります。生レバー(肝臓)が禁止になったのは、肝臓の表面だけでなく内部にも腸管出血性大腸菌が存在していることがわかり、内部まで殺菌することは困難と厚生労働省が判断したからです。腸管出血性大腸菌が作り出すベロ毒素によって血便が出たり、意識障害やけいれんが起こり、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人がかかると最悪の場合、死に至ることもあります。

☆食中毒の予防方法☆

①細菌をつけない!

- ・手をしっかり洗う。特に指と指の間には菌がたまりやすいので入念に洗いましょう。
- ・まな板や布巾には菌が残りやすいので殺菌消毒をする。熱湯消毒でも効果があります!
- ・ゴキブリやネズミの駆除を行う。ゴキブリやネズミが通ったところは菌がいっぱいついています。



②細菌を増やさない!

- ・冷蔵の必要な食品を常温で放置しない。室温10～40度は菌が増殖しやすい環境です。
- ・調理後はすぐに食べ、保存するときは冷蔵庫に入れる。



③細菌を殺す!

- ・十分に加熱する(75℃で1分以上:これでほとんどの菌は死滅します!).
- ・中心部までしっかり火を通す。煮物など大きな具材は入念に火を通しましょう。