

生活習慣  
改善コーナー

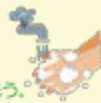
## 食中毒に要注意!!

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に起きたことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材選びや調理する皆さん自身です。

## 食中毒を引き起こす原因は？「細菌」と「ウイルス」

「細菌」は温度や湿度などの条件がそろって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。「ウイルス」は低温や乾燥した環境の中で長く生存します。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。ほかにも、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」などがあります。

## 食中毒予防の3原則



## 1. 「つけない」

〈洗う!〉食品、手、調理器具はしっかりときれいに洗う。  
〈覆う!〉菌がつかないように、食品にはふたやラップフィルムで覆って保存。

## 2. 「増やさない」

〈冷蔵!〉常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。  
長々と食べない!

## 3. 「やっつける」

〈加熱処理!〉食品などは、中心部を75℃で1分以上加熱すること。  
〈調理器具!〉ふきんやまな板などの調理器具もしっかり洗い、定期的に熱湯をかけて殺菌しましょう。

ダラダラせずに手際よく食べ、残ったものは冷蔵庫で保管。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、過信せず、早めに食べることが大切です。

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント ~食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践~

## ★ポイント① 食品の購入

- 賞味期限等を確認する
- 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉、魚はそれぞれ分けてビニール袋に包む
- 寄り道をしないで、まっすぐ帰る



## ★ポイント② 家庭での保存

- 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 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保管する
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手を洗う

## ★ポイント③ 下準備 よく洗い、しっかり加熱して殺菌しましょう

- 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえ使い分けると安全
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する

## ★ポイント④ 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱(中心部を75℃で1分以上の加熱が目安)

## ★ポイント⑤ 食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

## ★ポイント⑥ 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる



## 子どもと高齢者は特に注意!

大人は免疫力が強く、食中毒菌が体内に入っても重症になることはまれです。しかし子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向があるので注意しましょう。

## 食中毒かな?と思ったら

## ①症状をチェック

症状  
食中毒を起こすと、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経症状が起こります。悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。

## ②緊急の場合は応急処置を

- 脱水症状を防ぐため、何度かに分けて水分を補給させる。
- 嘔吐がある場合は、吐きやすい体位をとり、窒息しないように気を付ける。

## ③他者への感染を防ぐ

嘔吐物等の処理はゴム手袋をしてする。  
触れてしまったらよく手を洗い、逆性せっけんや70%アルコールで消毒する。  
汚れた衣服は他の洗濯物と分けて洗い、日光で十分に干す。

## ④医療機関を受診しましょう

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。