

食中毒予防の基礎知識

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。その原因の一つとして、疑われるものが「食中毒」です。食中毒は、飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。予防の原則を知って、食中毒を防ぎましょう。

食中毒のメカニズム

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌による食中毒

細菌は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。細菌が原因の食中毒は夏場(6～8月)に多く発生します。なぜなら、食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるからです。湿気も好むため、梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒を起こす細菌…腸管出血性大腸菌(O157、O111など)、カンピロバクター、サルモネラ属菌など

ウイルスによる食中毒

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、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。ウイルスが原因の食中毒は、冬場(11～3月)に多く発生しています。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する機会が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、特に注意が必要です。

食中毒を起こすウイルス…ノロウイルスなど

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則は、細菌やウイルスを、

①「つけない」、②「増やさない」、③「やっつける」です。

①つけない

生の肉や魚などを切ったまま板などの器具から、加熱しない野菜などへ菌が付着しないように、使用のたびにきれいに洗い、できれば熱湯などで殺菌しましょう。焼肉の場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品を保管するときは、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。



②増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べるのが大事です。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。そのため、加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です(目安は中心部を75℃で1分以上の加熱)。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

