

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

この時期、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。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、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、食材を選び、調理する皆さん自身です。

今回は、食中毒予防の原則と6つのポイントを紹介します。

食中毒予防の原則と6つのポイント

1. 食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば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。一方、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。



2. 台所に潜む食中毒の危険

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。

また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所とされています。



3. 食中毒予防の原則

(1) つけない＝洗う！分ける！

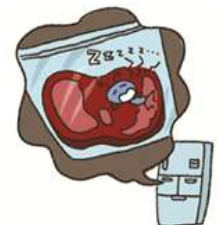
手にはさまざまな雑菌が付着しています。手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って手を洗いましょう。

生の肉や魚などを切ったまな板などの器具も使用の都度、きれいに洗いましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。



(2) 増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、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惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。



(3) やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、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。



4. 食中毒を防ぐ6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは6つのポイントで、具体的な方法を紹介します。

(1) 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



(2) 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、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
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)



(3) 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 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)
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 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(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的。



(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。



(5) 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 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



(6) 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは食べずに捨てる



おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。食中毒かなと思ったら、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。