

【食中毒の原因】

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、腹痛や発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

細菌による食中毒にかかる人が多い時期は気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月頃です。また、ウイルスによる食中毒は冬に流行します。キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいる食べ物を誤って食べるによっても食中毒になることもあり原因は様々です。

【食中毒予防】

食中毒を予防する三原則

「つけない ふやさない やっつける」

食中毒を引き起こす可能性が潜んでいます。下記は一例ですが、他にも簡単に出来る食中毒予防もありますので予防をしていきましょう。

- 食事前等の手洗い
 - まな板や包丁、調理器具を清潔に
 - お肉や生ものは十分に加熱する 等
- ※体調不良を感じたら早期の医師の診察をおすすめします。

詳しくは農林水産省 HP 等ご覧下さい。

出典：厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/eyokuchu/index1

農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/eyokuiku/kodomo_navi/featured/afp1.html

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
 買い物袋などに表示をチェック！
 鮮魚はそれぞれ分け包み
 できるだけ保冷剤(氷)などと一緒に
 取り扱わないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
 得たらず速冷凍へ！
 入れるのは7層目に
 冷凍庫は-15℃以下に維持
 冷蔵庫は10℃以下に維持
 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
 冷凍中に庫内温度に影響を与えないように開扉は控えましょう

point 3 下準備
 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
 タオルや布巾は清潔なものに交換
 ごみはこまめに捨てる
 ごまめに手を洗う
 肉・魚を切ったら流して熱湯をかけておく
 肉・魚は生で食べるものから避す
 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
 井戸水を使っていたら水筒に注意

point 4 調理
 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
 台所は清潔に
 作業前に手を洗う
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 調理を途中で止めたら食品は冷凍庫へ

point 5 食事
 食事の前に手を洗う
 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 作業前に手を洗う
 手洗い液、清潔な器具、容器で保存
 深めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
 早く冷えるように小分けする