

夏の食中毒、3つの決まりで防ごう!

夏場の食中毒の原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌さいきんによるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわる怖い食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「3つのだじな決まり(食中毒予防の三原則)」を守りましょう。

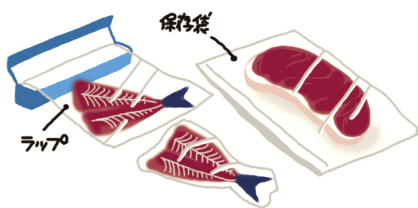


決まり 1 ばい菌をつけない!

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう!



- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない!

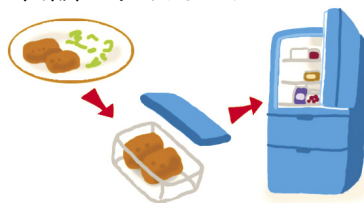


決まり 2 ばい菌を増やさない!

- 生ものや、料理は早く食べよう!

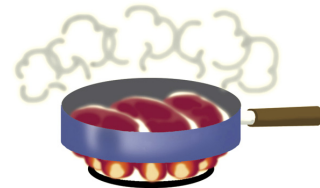


- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう!



決まり 3 加熱してばい菌をやっつける!

- 料理するときは、しっかり加熱しよう!



- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう!



※熱湯を使う場合は、おうちの方と一緒に行いましょう。

野外料理でも、食中毒に用心を！

夏はキャンプの季節。みんなで作る野外料理も楽しみですね！

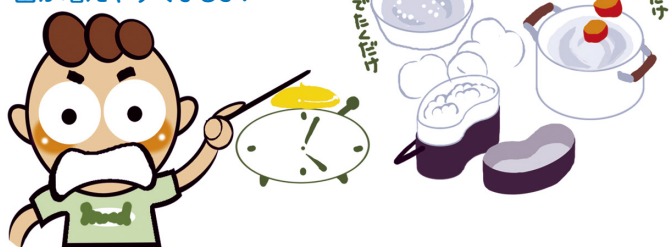
でも、7月から9月は、食中毒が起こりやすい季節で、キャンプ場で食中毒事故が起きることもあります。

そのようなことがないように、特に注意したいポイントを覚えて、楽しい夏をすごしましょう！

(1) 料理・食材選びは時間が決め手！

- 簡単に、短時間で調理できる料理と食材を選ぼう。

時間と手間のかかる料理は、そのぶん、菌が増えやすくなるよ！



(2) 買い物はなるべく現地で！

- お肉や魚、野菜などはキャンプ場の近くで新鮮なものを買おう。買った材料はクーラーボックスなどで低温の保存を。

でも、調理の前に、見た目や臭いを確かめるのを忘れずに！



(3) 手と調理器具はよく洗う！

- 包丁やまな板、鍋や食器は必ず洗剤でよく洗い、次に使うまでしっかり乾かしておこう。

もちろん、調理する人はよく手を洗うこと！



生肉をさわったそのままの手で野菜などの食材にさわらない。

(4) 生肉、生焼けに要注意！

- 肉や魚を「生」や「生焼け」で食べるのは危険！しっかり加熱しよう。

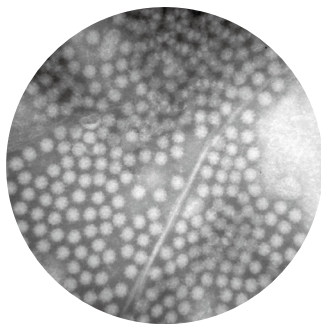
調理の時は、生肉と野菜のお皿を別々に！



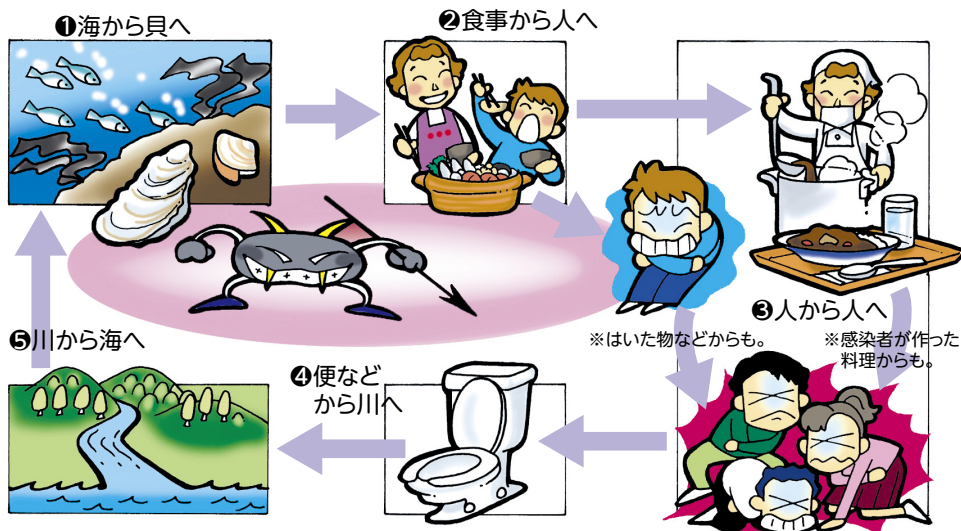
肉を焼くためのトングと食事用の箸を使い分ける。

冬の食中毒、ノロウイルスに注意して!

■感染は、どのように広がる?



電子顕微鏡写真。
直径30nm前後の小球形の形態が特徴。
<埼玉県衛生研究所 提供>



ノロウイルス食中毒ってどんなもの?

とても小さなウイルスが原因です。少しの量でも人のおなかで増えて、感染してから1日か2日で下痢をしたり、はき気がしたり、おなかが痛くなったり、熱が出たりします。

患者の数は平成25年で12,672人。食中毒全体の患者数の61%もしめています。日本で死んだ人は出てい

ません。このウイルスにきく薬はまだありませんが、通常1日か2日でなおります。

ただ、風邪と間違えたり、症状が出ない場合もあるので、感染しても気がつきにくく、これもウイルスが広がりやすい理由と考えられています。

こんなことに注意しよう!

1.カキなどの二枚貝は、内部までしっかり加熱!

中心温度85~90℃で90秒間以上、加熱して食べましょう。



2.「手洗い」「うがい」を、しっかり行う!

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。(石けんでよく洗浄しすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的)



3.調理器具や調理台は、いつも清潔に!

まな板、包丁、食器、ふきんなども使用後すぐに洗うとともに、熱湯(85~90℃以上)で90秒間以上の加熱で消毒することが有効です。



お肉は生では、食べないで!

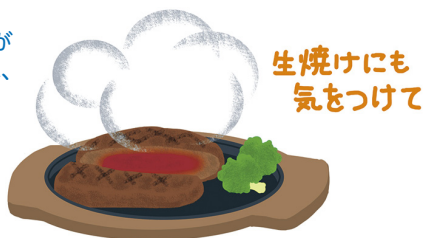
どんな季節でも、焼き肉やバーベキューは楽しいものです。
でも、食中毒を起こしたらいへん!
お肉を食べるときには、よく注意して、安全に、おいしく
食べてくださいね!

それでも、
お肉はおいしいな
栄養のもと!
しっかりと加熱すれば、
だいじょうぶだよ!

1 どうして、生では食べちゃだめ?

動物の生のお肉には、食中毒の原因になる細菌やウイルスなど(※)がついていることがあるからです。こうした細菌の多くは、動物の腸の中にいることがあり、このような菌は熱に弱いので、加熱すれば大丈夫ですが、生で食べると食中毒が起きる可能性があります。

※過去の食中毒で食肉が原因となったものには、腸管出血性大腸菌(O157、O111)、カンピロバクター、サルモネラなどがあります。



2 食中毒になると、どうなる?

お腹が痛くなる、吐く、下痢をする、熱が出るなどの症状が出ます。時には命にかかわることもあります。特に、子どもやお年寄り、病気で体が弱っている人などは、食中毒の症状が重くなりやすいので、気をつけなければいけません。



3 どうすれば、食中毒を防ぐことができる?

お肉は生ではなく、よく加熱してから食べることがたいせつ。お肉や内臓(レバーなど)は、焼いたり煮たりするなど、中心部までしっかりと加熱して食べましょう。加熱する目安は、75℃以上の熱で1分以上です。



こども見てね

4 ほかに気をつけることは?

生のお肉についているかもしれない細菌が、口に入らないようにすることがだいじです。そのために、こんなことに気をつけましょう。

- 生のお肉にさわったら、よく手を洗う!
- 生のお肉をはさんだおはしやトングは、食べる時には使わない!
- 生のお肉を切った包丁やまな板は、しっかりと洗う!



食品安全委員会ホームページ ▶「キッズボックス」

食べ物の安全な加熱方法を知ろう! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids23.pdf>

お弁当も、食中毒に気をつけよう! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids16.pdf>

野外料理でも、食中毒に用心を! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids17.pdf>

食べ物の安全な加熱方法を知ろう!

夏から秋の暑い時期は、特に食中毒が多い季節。

でも、食中毒の原因になるほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食べ物をきちんと加熱することで食中毒は防げるのです。

安全な加熱方法を知って、家やキャンプでの食事をおいしく楽しもう!

●目安は75℃、1分以上!

食中毒を防ぐには、細菌やウイルスをやっつけることが大切。特に肉、魚、卵、貝などは中までしっかり火が通る

ように加熱しよう。

目安は75℃で1分間以上

だよ!



火を使うときには、
かならず大人と
いっしょにやろう!

子どもやお年寄りほど、食中毒になりやすいから気をつけよう!
暑さや風邪などで体が弱っている時には、特に注意しようね!

●カレーやシチューは温めなおしにも注意!

残ったカレーやシチューなどを温めなおして食べる時は、かきまぜながら

ポコポコと沸とうするまで加熱しよう。

もちろん、それまでは冷蔵庫や

涼しい所にしまっておこうね!

この音がだいじ!!

ポコポコ



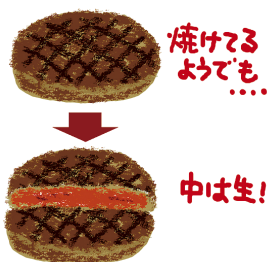
●肉は中が茶色くなるまで!

焼肉やハンバーグ みんな大好きだよ。

でも、表面がこげている

中がまだ赤かったら注意しよう。

中が茶色くなるまでしっかり焼こう!



『食中毒ってなに?』

食べたものが原因で、お腹が痛くなったり吐いたり下痢をしたり、熱が出たりするなど、体の具合が悪くなることです。ひどい時は死んでしまうことも! いちばん多いのが食べ物についた細菌やウイルスによる食中毒。加熱以外にも手や調理器具などをよく洗う、食べ物を冷蔵庫などに保管することなどで防げます。

参考:小中学生のための食品衛生教育教材「5つの鍵で学ぶ子ども食べ物安全教室」(国立保健医療科学院疫学部・編)

▷ <http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/who5key.html>

(注) 二枚貝など、ノロウイルスに汚染している可能性のある食品の加熱は、中心温度 85 ~ 90℃で 90 秒間以上です。

弁当も、食中毒に気をつけよう!

あたたかい春! 遠足、お花見、ハイキングなど、お弁当を持って出かけるのは楽しいです。

そのお弁当で気をつけたいのが、食中毒。

作ってから食べるまで時間があるので、作る時や保管には注意が必要です。

細菌をつけない、増やさない、やっつけるための、安全なお弁当作りのポイントを覚えましょう!

(1) 調理前は、なんでも洗う!

- 手をよく洗うのは、基本の中の基本!
- お弁当箱も、きれいに洗っておこう。
洗った後は、ふせて自然乾燥するか、
きれいなふきんで
しっかりふこう。

食器洗いなど、
できることは
手伝おう!



(2) 調理では加熱がだいじ!

- おかずは、加熱をしっかり。
- 電子レンジを使うときは、
途中でかき混ぜたりして
加熱ムラを防ごう。
- おにぎりを握るときは、
ラップを使ってもいいよ。



(3) つめるときにもひと工夫!

- おかずの汁気は、よく切って。
- ごはん、おかずは、
よく冷ましてから
ふたをしよう。
- 生野菜やくだものは
よく洗い、
水気をきちんと
切ってから。

水分が多いと
細菌が
増えやすいよ!



(4) 食べるまでは涼しく保管!

- なるべく涼しい所に保管して早めに食べよう。
日のあたる所に置いたりしてはダメ!
- 長い時間持ち歩くときは
保冷剤を使おう。
- においや味がおかしかったら、
食べないこと!

食べる前にも
手を洗おう!



寄生虫ってなんだろう？

寄生虫は肉や魚の体内にいる生物のことだよ。食中毒の原因になることがあるから気をつけよう。

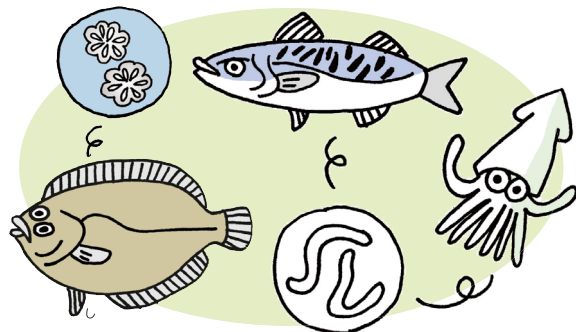
寄生虫のこと、知らなかったけれど？

昔に比べると衛生状態がよくなってきたので、寄生虫のことはあまり心配されなくなってきました。でも、寄生虫の問題がまったくなくなったわけではありません。例えば、原因不明だったヒラメの刺身や馬刺し(馬の肉の刺身)での食中毒について近年、新たに発見された寄生虫が原因で起きていることがわかりました。



どんな食べ物に寄生虫がいるの？

イカやサバ、サケにはアニサキスという数センチ程度の白くて細長い生物が寄生することがあります。また、ヒラメにはクドア・セプテンブクタータという目には見えないほど小さな生物が寄生していることがあります。馬肉には数ミリ程度の長さのザルコシスティス・フェアリーが寄生していることがあります。



寄生虫が体に入るとどうなるの？

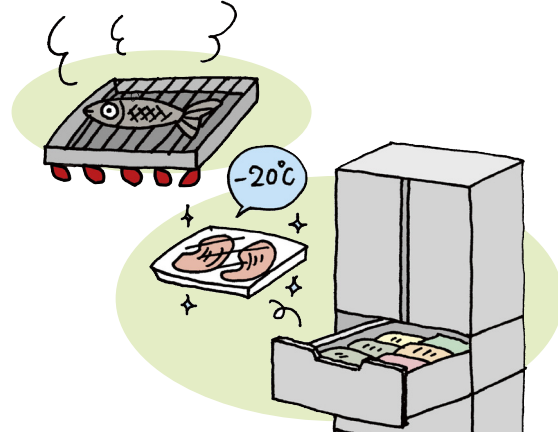
お腹が痛くなって下痢をしたり、吐き気がしたりといった食中毒を引き起こすことがあります。食べた後、1~10時間くらいの間にこのような症状が現れることもあります。ただし、寄生虫のなかには人体に影響しないものもあります。



寄生虫による食中毒を防ぐには？

必ずしもすべての魚に食中毒を引き起こす寄生虫がいるわけではありません。

食中毒を防ぐには、魚や肉などの食材はよく加熱してから食べることが大切です。加熱することで寄生虫は死滅します。また、マイナス20度で48時間以上冷凍することでも、多くの寄生虫は死滅します。



くわしくはこちらをごらんください。

参考 厚生労働省 生食用生鮮食品による原因不明有症事例について http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/nama_genin/index.html
 農林水産省 寄生虫による食中毒に気をつけましょう <http://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/foodpoisoning/parasite.html>
 国立感染症研究所 アニサキス症の解説 http://idsc.nih.go.jp/idwr/kansen/k01_g1/k01_05/k01_5.html