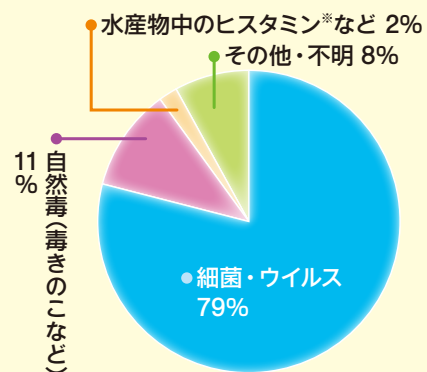


食中毒を防ごう

食中毒とは？

食中毒とは、食品が原因で腹痛や下痢、おう吐、発熱などの症状（中毒）が起きることで、場合によっては死に至ることもあります。食中毒の原因は、ほとんどの場合、人の体に有害な細菌やウイルス、毒きのこやフグの毒などの自然毒です。

食中毒の原因割合（平成20年／総数1,369件）



※ヒスタミン：動物の組織内に広く存在する化学物質
出典：厚生労働省 食中毒統計資料から作成

食品と細菌の関係
（どんな食品に細菌はいるか）

加熱不足の卵・肉・魚料理	サルモネラ属菌、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O-157
魚介類の刺身や寿司	腸炎ビブリオ
手で作る弁当、おにぎりなど	黄色ブドウ球菌

細菌の特徴を知ろう

食中毒の原因となる細菌は、増殖に適した温度、水分、栄養という条件がそろって増えやすくなります。こうした特徴を知っておくことで、細菌の増殖を抑えることができます。

細菌が増殖する3つの要素

- ①温度**
・細菌は、30～40℃で急速に増えます。
・0℃以下や、50℃以上では、ほとんど増えません。
- ②水分**
・水分のない場所では、細菌は増殖できません。
- ③栄養**
・たんぱく質、糖質などを含む食品（肉や魚など）は、細菌の栄養源になります。

細菌による食中毒が夏に起こりやすいのは、温度と湿度が関係しているのね。

でも、冬はウイルスによる食中毒が多いから、注意しないと。



食中毒を防ぐために

私たちは、正しい知識に基づいた食生活を送ることによって、食中毒の被害から身を守ることができます。

① 細菌をつけない

食中毒の原因菌をつけないように、手や、洗える食材、調理器具などをきれいに洗いましょう。また、生の食品はしっかり包み、加熱した食品に細菌が移らないように保存しましょう。



② 細菌を増やさない

細菌の増えやすい温度の場所に食品を長時間置かないようにします。買い物から帰ったら、すぐに食品を冷蔵庫に入れ、生ものや料理はできるだけ早く食べるようにしましょう。冷蔵庫では5℃以下で保存するようにしましょう。



③ 細菌をやっつける

ほとんどの細菌は熱に弱いので、食品（特に肉や卵、魚）は中まで火が通るよう加熱します。カレーやシチューなどの料理を温め直すときは、沸騰させるようにしましょう。75℃以上、1分以上が加熱のめやすです。



食中毒を防ぐことは、私たちにできるんだね。



細菌のはなし

自然界にいる細菌の数は、スプーン1杯の土の中に数十億個といわれています。また、細菌は種類も多く、それぞれが自然界でさまざまな役割を持っています。食中毒の原因菌は人の健康を害する細菌ですが、人の暮らしに役立つ菌もあります。納豆をつくる納豆菌や、みそ・しょう油・酒づくりに欠かせない酵母菌、ヨーグルトやチーズをつくる乳酸菌などです。また、細菌は人の体内にもいて、食べたものからエネルギーや養分を吸収するのを助けたり、体内に入った悪い細菌から体を守っています。

