

腹痛や下痢、嘔吐といった症状が急に出了ことはありますか？

そんな時に疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、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、調理し、食べる皆さん自身です。今回は家庭で出来る食中毒予防のポイントを紹介します。

食中毒の原因とは？

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うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、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。



これからの時期は注意が必要です！

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ります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

そのため、細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しています。

ここに注意！／

食中毒予防の6つのポイント



参考：厚生労働省 リーフレット
(家庭でできる 食中毒予防6つのポイント)

Point① 食品の購入

●新鮮な物を購入しましょう

食品の色や、消費期限を確認して購入しましょう。

●生鮮食品は袋に入れて分けましょう

肉汁や魚の水分がほかの食品に付着しないようにしましょう。



●常温の時間を短くしましょう

生鮮食品を購入する際は、買い物物の最後にし、寄り道はせず早めに帰りましょう。



Point② 食品の保管

●冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう

冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をめやすに温度管理をしましょう。

★開閉時間を短く！

1分開放で庫内は約 10℃上昇し、元に戻るのに 20 分近くかかります。



★詰めすぎない！

食品の詰めすぎも温度上昇の原因になります。容量の 70%程度を目指しましょう。



Point③ 下準備

●こまめに手を洗いましょう

生の肉、魚、卵を取り扱った後やスマホを触った後などこまめに手を洗うようにしましょう。



●台所を清潔に保ちましょう

ゴミは溜めずに処理し、タオルやふきんはこまめに交換しましょう。



●包丁やまな板は清潔にしましょう

なまものを切った後は洗ってから熱湯をかけて使用するか、肉用、魚用、野菜用と使い分けましょう。

Point④ 調理

●加熱調理を要する食品は十分に加熱しましょう

中心部の温度が 75℃で1分間以上加熱をめやすに加熱調理しましょう。



●電子レンジを正しく使いましょう

容器や蓋はレンジ対応の物を使用し、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。

熱が均一に入るように
しましょう！



Point⑤ 食事

●清潔に盛り付けましょう

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。



●食事の前に手を洗いましょう

きれいに見えても手には多くの細菌が付いています。丁寧に手を洗う習慣を身につけましょう。

●作った料理は長時間室温に放置しないようにしましょう

室温でも細菌は増殖します。例えば、O157は室温でも 15～20 分で 2 倍に増えます。



Point⑥ お弁当



●お弁当箱は清潔なものを使用しましょう

洗うときはふたのパッキンまで外して洗いましょう。

●水分に注意して詰めましょう

おかずの汁気はよく切り、他の食品に細菌が移らないよう仕切りや盛りつけカップを活用しましょう。

水分で細菌は増えやすくなります！



●保管、持ち運びに注意しましょう

冷蔵庫やなるべく涼しいところで保管し、長く持ち歩く際は保冷剤、保冷バッグを使用しましょう。

★お弁当の味やにおいがおかしかったら、
食べるのはやめましょう

(参考:農林水産省 お弁当づくりによる食中毒を予防するために)

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、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。

