

平成28年度6月号

スポ振通信

今月のテーマ

「食中毒」

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか？そんなときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」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ことにより食中毒を引き起こします。ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。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。

細菌が原因となる食中毒は6月～8月頃に多く発生しています。原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157など)やサルモネラ属菌などです。これらは約20℃で活発に増殖し始め、人間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。

夏の食中毒、3つの決まりで防ぎましょう！！

- 1 つけない
- 2 増やさない
- 3 やっつける



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

ポイント① 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
肉汁や魚などの水分が他の食品につくことを防ぐため
- ・生鮮食品は買い物の最後に購入
- ・できるだけ保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰る
- ・車のトランクにいれない
この時期の車のトランクは温度が高くなります
- ・寄り道しないでまっすぐ帰る



ポイント② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
詰めすぎに注意。7割程度にとどめましょう
早めに使い切りましょう
- ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に
細菌の多くは10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止します
- ・肉、魚、卵を取り扱う前と後は手を洗いましょう

ポイント③ 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・野菜もよく洗う
- ・肉・魚は、野菜や果物など生で食べるものから離す
- ・包丁、まな板などの器具は洗って消毒
肉・魚を切ったら、洗って熱湯をかけておく
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換

清潔に！



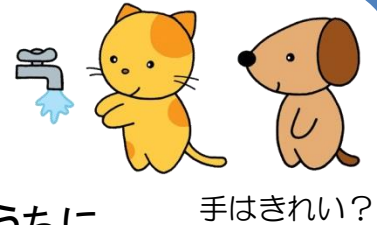
ポイント④ 調理

- ・ 時計やアクセサリーなどははずす
- ・ 調理前には手を洗う
- ・ 手にケガをしているときは、傷が食品に直接触れることがないように注意する
- ・ 食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで
室温で解凍すると細菌が増える場合があります
- ・ しっかり加熱
めやすは中心部の温度が75℃以上で1分間以上
- ・ 調理を途中で止めるときは食品は冷蔵庫へ
室温に放置すると細菌が付いたり、増えたりします



ポイント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
- ・ 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに
- ・ 長時間室温に放置しない
O157は室温でも15～20分で約2倍に増えます
- ・ 焼肉などでは、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にする



ポイント⑥ 残った食品

- ・ 清潔な器具、容器で保存
早く冷えるように小分けする
- ・ 温めなおすときは十分に加熱
めやすは75℃以上
味噌汁やスープは沸騰するまで加熱
- ・ 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
もったいなくてもあきらめも肝心
食中毒になってからでは遅すぎます

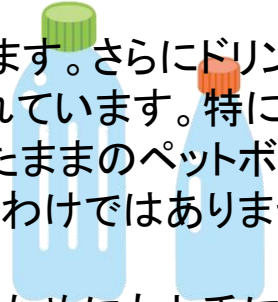


ペットボトル 飲み残しに気をつけよう！

ペットボトルは持ち運びもでき、手軽に少しずつ水分補給ができる便利なアイテムですが、この季節、少し取扱いに注意が必要です。

口をつけて直接飲むと、口の中の菌がペットボトルに入ります。さらにドリンクの水分や糖分は菌の栄養となり、繁殖を続けていくと言われていています。特に高い温度を好む菌にとっては、これからの暑い季節、フタをしたままのペットボトルの中は最高の環境になるのです。すぐに体に影響があるわけではありませんが、注意した方がよさそうです。

便利なペットボトル飲料、これからの季節は熱中症予防のためにも上手に利用しましょう。



①あけたら早めに飲みきる

飲み残したら冷蔵庫に入れて、なるべく早めに飲みきりましょう。暑い部屋や車の中に置き忘れないように。

②コップに注いで飲む

これなら菌がボトルの中に入ることはありません。外出時など直接飲むときは、4～5時間で飲みきることがおすすめ。

← こんなことに注意しよう

③再利用はしない

ペットボトルは1回使用を目的として作られています。雑菌などが入り不衛生になる場合があるので、再利用はおすすめできません。



参考文献：食品安全委員会HP
厚生労働省HP
政府広報オンライン
サントリーHP

