

きゅうしょくだより

令和3年度 第3号

今年は5月中旬に梅雨に入り、気温や湿度が高く、ジメジメとした日々が続いています。こんな時は、食中毒を起こす細菌が増殖しやすくなります。また、湿度が高いと、体がだるく、食欲が低下してしまうこともあります。食中毒を防ぐための衛生管理や栄養のある食事をして体調管理に気をつけましょう。

しよくちゆうとく ふせ 食中毒を防ぐために

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものに触れる手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。食中毒予防は、食品を買ってから、調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



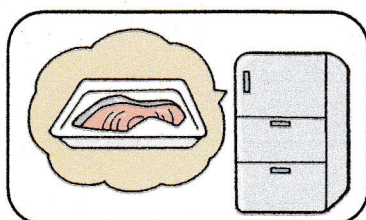
◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない



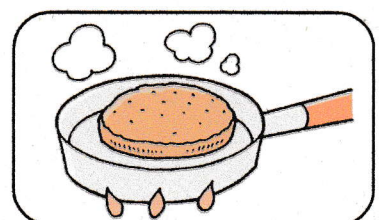
いろいろなものに触れる手には、たくさんの菌がついています。食事や調理の前など、石けんでこまめに手を洗いましょう。手洗いは食中毒だけでなく、他の感染症対策にも重要です。

増やさない



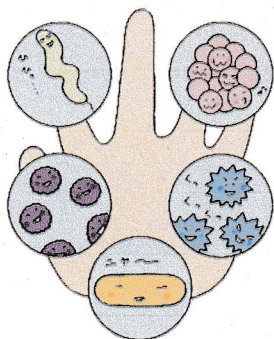
野菜や肉、魚などは新鮮なものを使用しましょう。また、冷蔵・冷凍が必要なものは、購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存しましょう。

やっつける



食材をしっかり加熱することは、効果的な殺菌方法です。特に、肉や魚は中心部までよく加熱してから食べるようにしましょう。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。夏は細菌性、冬はウイルス性が多くなります。主な原因として、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌、ノロウイルスなどが挙げられます。



カンピロバクター

肉(特に鶏肉)に多く存在する細菌。十分に加熱(75℃で1分以上)する。

腸管出血性大腸菌

肉(特に牛肉)に多く存在する細菌。ペロ毒素という強力な毒素を持つ。十分に加熱(75℃で1分以上)する。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝に多く存在するウイルス。十分に加熱(85~90℃で90秒以上)する。二枚貝の生食はしない。