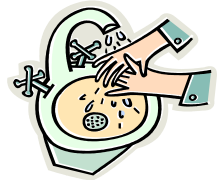


8月は**食品衛生月間**です。夏期は食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、食品に細菌やウイルスがないか、いたとしても食中毒を起こす量にまで増えていなければ発症することはありません。今回は、食中毒を予防するための方法についてお伝えします。

食中毒予防の3原則

① 菌・ウイルス をつけない

- 手を洗う** ... ○オムツや動物に触れた後
○調理開始前 ○生肉や魚、卵などを取り扱う前後
○調理途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした後
○食卓につく前
- 食品を洗う** ... ○魚などの表面 ○野菜（包装・カット野菜も）
◎肉や魚の汁が他の食材にかからないようにする。
- 調理器具を洗う** ... ○肉や魚を切った包丁 ○卵料理に使った器具
◎下ごしらえなどで使用した菜箸やボウルは一度洗ってから他のものに使用する。



② 菌・ウイルス を増やさない

- 冷蔵・冷凍** ... ○買い物後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
○冷蔵庫は、詰め過ぎないようにする（7割程度）
○冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を目安に温度を維持する
◎冷蔵庫でも菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる。



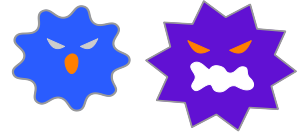
③ 菌・ウイルス を殺菌する

- 加熱調理** ... ○食材の中心部まで熱が通るよう十分に加熱
（肉料理は中心部の温度が75℃以上で1分以上）
◎包丁とまな板は、肉魚用・菜用など用途別に分けるか、熱湯消毒してから他のものに使用する。
◎布巾は定期的に漂白し、熱湯消毒した後しっかり乾燥する。



裏面では、代表的な食品における『食中毒の原因と予防法』をご紹介します。

代表的な食品の『食中毒の原因と予防法』



肉

原因物質①：腸管出血性大腸菌O157
主な感染源：特に牛肉・牛レバーなど
原因物質②：カンピロバクター菌類
主な感染源：特に鶏肉・牛レバーなど

- ☆ ドリップ(冷凍肉の解凍過程で出る赤い汁)の少ない物を選びましょう
- ☆ パック内の霜に注意しましょう
(霜がついているものは冷凍後に温度が上がり品質が落ちている可能性があります)
- ☆ 一度解凍した肉の再冷凍は避けましょう
- ☆ 焼肉等の場合は、自分の箸で生肉に直接触れないようにしましょう



魚

原因物質①：腸炎ビブリオ菌
主な感染源：特に魚介類の刺身など
原因物質②：ノロウイルス
主な感染源：特にカキなどの二枚貝

- ☆ 買い物の際は、常温時間をなるべく短くするため、最後に購入しましょう
- ☆ 生食の場合は「刺食用」「生食用」と記載されていることを確認しましょう。
(買った当日中に食べるのが原則です)
- ☆ 真水でよく表面を洗ってから調理しましょう
(腸炎ビブリオは、海水を好み、真水に弱い)



卵

原因物質：サルモネラ菌類
主な感染源：特に卵・鶏肉など

- ☆ 生で食べる場合は、冷蔵保存(10℃以下)で、賞味期限内に食べましょう。
- ☆ ひびの入った卵は食べないようにしましょう。
(中に細菌が入っている可能性があります)
- ☆ 卵のとがった方を下にして保存しましょう。
(殻の強度が強く、細菌が入りにくいため)
- ☆ 溶き卵は保存しないようにしましょう。
(溶き卵は品質が低下しやすいため)



野菜

主な感染源：特に肉や魚、井戸水などからの二次感染に注意が必要

- ☆ 水でよく洗いましょう
(井戸水は定期的な水質チェックを)
- ☆ 肉や魚の汁がつかないように、調理器具の使い分けや手順を工夫しましょう。
- ☆ 自然毒にも注意しましょう
(ジャガイモの芽にはソラニンという毒があります)



食中毒かなと思ったら…

①症状チェック(吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・発熱など周りに同じ症状の人がいないか確認) ②応急処置(スポーツドリンクなどで水分補給) ③医療機関受診(症状・食べた物や時間、嘔吐物や便の様子を伝える、または持参する) ④二次感染予防(嘔吐物や便の処理はゴム手袋を使用する。汚れた物は煮沸または漂白剤で消毒し、他の物と分けて洗う。日光で十分に干す。)

《編集後記》7月1日より、食品衛生法に基づいて、焼き肉店等での「レバ刺し」の提供がなくなりますね。焼肉ツウの方は、珍味が食べられずガッカリしているのではないのでしょうか。また、ステーキ等の肉も『レア』はもちろん美味しいですが『ミディアム』や『ウェルダン』がおすすめです。

スタッフ一同