



細菌による食中毒にご注意を！



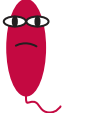
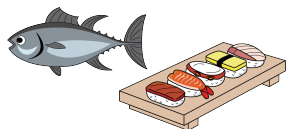
これから夏に向かって湿度や気温が高まるにつれ、食中毒が発生しやすくなります。食中毒には、①細菌によるもの ②ウイルスによるもの ③自然毒によるものと大きく3つに分類されますが、その中でも ①の細菌による食中毒が一年を通して最も多く発生する時期にあたります。ただし、食中毒は予防法をきちんと守れば防ぐことができます。正しい知識と実行で、食中毒予防に努めましょう。

細菌による食中毒

感染型と毒素型の二種類あります。

①感染型

細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで起こる食中毒です。代表的な病原菌として、腸炎ピブリオ、サルモネラ、病原性大腸菌などがあります。加熱・環境消毒・手洗いを行って、食物へ細菌を付着させないことが重要です。

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	予防のポイント
腸炎ピブリオ 	魚介類（特に生食） 	塩分を好む。 （海水程度の塩分2～5%でよく発育） 真水や酸に弱い。 夏期～秋口に多発	*低温管理（5℃以下） *魚介類は真水で洗浄 *加熱処理（75℃で1分以上）
サルモネラ 	鶏卵、食肉（特に鶏肉） 	家畜、ペット、河川や下水などにも分布。 熱に弱い。 少量菌数で食中毒が起こる	*食肉類の生食は避ける *生食の加熱料理は75℃で1分以上 *卵は冷蔵庫保管、加熱処理は十分な温度（75℃で1分以上）で
病原性大腸菌 	多種の食品 	腸炎を起こす大腸菌で、ヒトに対する発症機序より、5つに分類。 代表的なものでO-157。 熱、消毒材に弱い。 少量菌数で食中毒が起こる	*食肉類の加熱料理は75℃で1分以上 *十分な手洗いの実行

②毒素型

食品内で細菌が産出した毒素を体内に摂取することで起こる食中毒で、代表的な病原菌として、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌などがあります。加熱殺菌・低温保存等により食物上での増殖を防ぐことが重要です。

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	予防のポイント
黄色ブドウ球菌 	おにぎり、サンドイッチ等 	ヒト、動物の化膿創、手指、鼻咽喉等分布。 汚れた手による食品汚染→増殖→毒素産生	*手指に傷・化膿創のある者は調理取り扱い禁止 *手洗、洗浄、消毒の励行
ボツリヌス菌 	魚肉発酵食品 	瓶詰、缶詰、真空包装食品など、酸素が含まれない食品中で増殖し、毒素を産生。 芽胞は特殊な構造をしているため、長時間煮沸しても死なず、致死率の高い細菌である。	*新鮮な原材料を用いて洗浄を十分に *低温保存と食べる前に十分な加熱

食中毒の予防法

—食品のもつ殺菌・抗菌作用をうまく利用する—

お酢に含まれる有機酸には殺菌作用がある



●調理に少し加えるだけでも効果的

調理の際に味に影響しない程度のお酢を入れるだけで、お酢の中の酢酸の作用で、入れないときよりも細菌が増えないため食中毒を引き起こしにくくなります。

わさび、生姜の辛味成分には強い抗菌作用がある



●夏のお弁当の食中毒予防にひと工夫を

わさびには食中毒O-157、腸炎ピブリオ、ブドウ球菌に対して強力な殺菌効果があります。お弁当箱の蓋をわさびの切り口で拭いておくと、お弁当が腐りにくくなり、食中毒予防になります。また生姜にもジンゲロンやショウガオールといった辛み成分による優れた殺菌力があり、食中毒予防に有効です。お弁当の中に添えると腐りにくくなります。

梅干、しその主成分クエン酸には抗菌・防腐作用がある



●夏のお弁当の腐り止め効果に

梅干、しその主成分であるクエン酸には強い殺菌力があります。食品の腐敗を防止するので、お弁当やおにぎりの具に入れると効果的です。

緑茶に含まれるカテキンには殺菌効果がある



●食後に一杯の緑茶を

緑茶に多く含まれているカテキンには、食中毒の原因となる細菌やボツリヌス菌といったものに対して高い効果をします。また食物の腐敗や細菌の増殖を抑える働きもあるため、食後に一杯の緑茶を飲むだけでも、食中毒予防には効果的です。

食中毒予防の3原則



細菌をつけない

- *手洗いの敢行
- *包丁、まな板、ふきん等の調理器具の洗浄、消毒
- *台所の掃除、整理整頓

細菌を増やさない

- *すみやかに調理して、早めに食べる
- *調理後2時間以内に食べるとより安全

細菌をやっつける

- *十分に加熱（75℃で1分以上）
- *食品の保存は、冷蔵食品は10℃以下で冷凍食品は-15℃以下で保存

食中毒にかかったときは…

- 食中毒は、時には死に至ることもあるので、重症化する前に早めに医療機関へ受診しましょう。
- 食中毒を起こし、下痢や嘔吐を繰り返した身体は水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態ですので、十分な水分補給と適度な塩分、糖分などの補給を行いましょう。

腸炎に感染したときは

- 患者の便の取り扱いには注意しましょう。処理する際はゴム手袋などを使用し、処理後は使用した手袋などは袋に密封して捨てましょう。また手は石けんでよく洗い、消毒用アルコールをすり込みましょう。
- 患者の衣類は別で洗い、よく日光に当てて乾かしましょう。
- 患者との混浴は避け、患者の入浴を一番最後にしたり、シャワーだけで済ませるなど工夫しましょう。またタオルの共用をしてはいけません。二次感染を引き起こす危険性があります。