

6月

えいようだより

こころの医療センター
栄養管理室

食中毒を防ごう

～食中毒が起こりやすい季節です～



食中毒とは？

細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状を引き起こします。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭でも発生します。

主な原因

細菌



温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

ウイルス



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。

自然毒・化学物質等

ふぐや毒キノコ、ヒスタミン、アニサキスなどによって起こります。近年アニサキスによる食中毒件数が増加しています。



細菌性食中毒予防の3つのポイント

①細菌を食べ物に「つけない」

- ・食事の前や調理の前はしっかり手を洗う。
- ・調理に使う器具は清潔にする。



②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・作った料理は早めに食べ、室温に放置しない。
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。残った食品を温め直す時も十分に加熱する。

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・食材の中心までしっかり加熱する。



ウイルス性食中毒予防の4つのポイント

①ウイルスを調理場内に「持ち込まない」

②食べ物や調理器具にウイルスを「広げない」

③食べ物にウイルスを「つけない」

④付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。



今日からできる予防のコツ！



手洗いはこまめに！



冷蔵庫の過信は禁物！早めに食べきりましょう。