



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。

食中毒の原因

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えば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。気温や湿度が上昇する夏場は、細菌による食中毒が多く発生します。

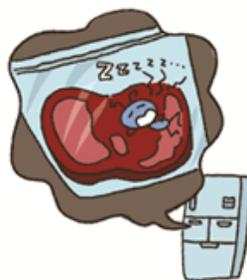
一方、ウイルスは、食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌による食中毒を予防するためには、



細菌を食べ物に
つけない



食べ物に付着した細菌を
増やさない



食べ物や調理器具に
付着した細菌を
やっつける

食中毒を防ぐポイント

- 食品の購入：生鮮食品等、温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。
- 食品の保存：冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 調理：調理前、調理中にこまめに手を洗いましょう。加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。
- 食事：食事の前に手を洗いましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。調理後の食品を、室温に長く放置しないようにしましょう。
- 残った食品：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しましょう。残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ