

健康新聞 令和元年7月号

3(スリー)ルールで！食中毒予防！



1. 食中毒の原因は？

◆食中毒を引き起こす主な原因「細菌」と「ウイルス」

細菌…高温度・高湿度などによって食べ物の中で増殖。食べて引き起こす。

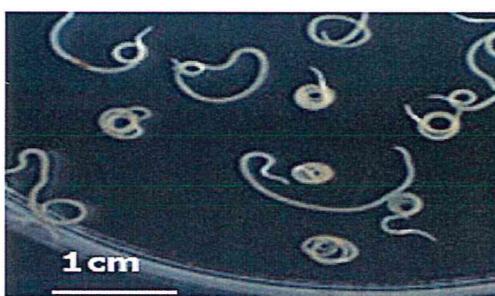
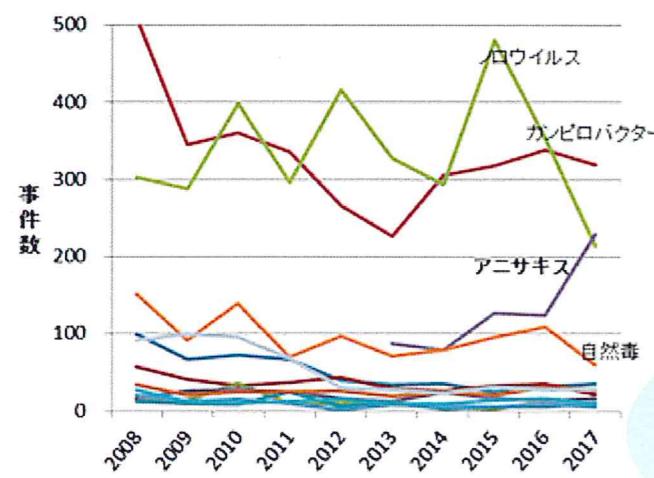
ウイルス…体内に入って腸管内で増殖し、食中毒を引き起こす。

その他…自然毒、寄生虫、化学物質などによっても引き起こす。

◆食中毒の分類

細菌	ウイルス	その他
カンピロバクター 病原性大腸菌 黄色ブドウ球菌	ノロウイルス	フグ毒 毒キノコ 薬草 アニサキス

◆食中毒の発生事件数（アニサキス↑）



アニサキス（厚生労働省 HP より）
アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

注意

*新鮮な魚を1匹で購入した場合は速やかに、内臓をとりだしましょう。

*内臓を生で食べないでください。 *目視で確認してアニサキスを除去しましょう。

●一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。



2. 覚えていきましょうか3ルール

1.つけない

細菌やウイルスを食品につけないように手を洗いましょう。

2.ふやさない

冷蔵庫・冷凍庫で食品を低温保存し、早く使い切りましょう

3.やっつける

中心部までの十分な加熱（中心部75度以上1分間）

◆お弁当編◆

1. つけない	2. ふやさない	3. やっつける
<ul style="list-style-type: none"> 手洗い・調理器具も清潔にする おかずは冷ましてから入れる 水気の少ないおかずを選ぶ 作り置きのおかずは冷蔵庫保存 しっかりとレンジで加熱する おにぎりはラップで包む 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ保管する (冷蔵庫が望ましい) 持ち歩きの場合は保冷剤を入れる 	<ul style="list-style-type: none"> しっかりと加熱する 電子レンジの加熱は途中で向きを 変える(均一に温まる)

◆ちがいはなに？ もったいないをなくそう！

消費期限	賞味期限
袋や容器を開けない今まで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。	袋や容器を開けない今まで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられないわけではありません。

賞味期限
消費期限

ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようしましょう。



◆食中毒かな？と思ったら…

・10回以上の下痢が続く、血便が出る、激しい嘔吐（吐く）等の症状があれば医療機関へ受診してください。直前の食事が食中毒の原因とは限りません。症状が出るまでに長い時間がかかることもあります。自己判断で薬を飲むことはやめて病院を受診しましょう。