

食中毒にご用心

食中毒にご用心

毎年、梅雨から気温の上昇が著しいこの時期は、食中毒菌が食品中で急激に増えるため、食中毒を起す危険性が増大します。特に気温が30℃を超えるような日は、食中毒菌が食品中で急激に増えます。

また、食中毒の原因となる牛や豚などの家畜や鶏は夏になると保有するサルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O-157、カンピロバクターなどの保菌率が増加し、食品への汚染の機会が高まります。夏場に細菌性食中毒が多いのはこういう理由があるからです。

食中毒菌が増える3つの要素

食中毒とは、一度に大量の食中毒菌を食事と一緒に摂取することで、胃腸炎などの消化器症状を呈した状態のことをいいます。したがって、少量の食中毒菌を摂取したからと

いつて必ず食中毒症状を呈するものではなく、これらの食中毒菌を増やさないようにコントロールすることにより、食中毒の発生を未然に防ぐことができます。なお、食中毒菌の増加には、水分・温度・栄養の3つの要素があります。

①水分 食中毒菌が増えるのに必要な要素です。水分含量の多い食品はすぐにカビが発生したり、日持ちしないのは、このためです。

②温度 適度な温度(30℃〜40℃)状態になると食中毒菌は急激に増えます。この温度帯を避けることにより食中毒菌の増殖を抑えることができます。したがって、温度が低い(10℃以下)と増殖するスピードが抑えられ、また、温度が高い(65℃以上)と菌は死滅していききます。

③栄養 食中毒菌が増える際のエネルギーが栄養です。私たち人間も食品を食べ、栄養を摂取しますが、細菌類も同じです。私たちが食べておいしいと感じるものは、細菌たちも好む傾向にあるので要注意です。細菌たちに

食べられる(食中毒原因菌が増殖してしまう)前に、早めに食べましょう。

食中毒の発生を未然に防ぐために

「食中毒予防の三原則」というのがあります。細菌類が増えるための

三要素のいずれかを除去
食中毒菌を増殖させない

※高温多湿を避け10℃以下での低温管理が必要です

食中毒の発生を防ぐ



- 3つの要素のいずれかを取り除くことにより、食中毒の発生を防止することができます。
- ①食中毒菌を付けない** 手指や食品をしっかりと洗浄します。細菌そのものを洗い流すことはもちろんですが、食中毒菌の増殖のエネルギー源となる食品残渣(ごみ)をしっかりと取り除きます。
- ②食中毒菌を増やさない** 食中毒菌の増加には、温度と時間が関係してきます。冷蔵庫の活用で細菌類が増えにくい温度(10℃以下)に下げることや、食中毒菌が増える前に、早めに食べることを心掛きましょう。
- ③食中毒菌をやっつける**しっかりと加熱することで食中毒菌は死滅します。ハンバーグや鶏唐揚げなどの肉料理はしっかりと中心まで火を通しましょう。ぜひ、この三原則を覚えていただき食中毒の発生を未然に防ぎましょう。

(仙北地域振興局福祉環境部 鈴木豊)

食中毒予防の三原則

①菌を付けない

- 手指や食品はしっかり洗浄。
- 肉や魚など生ものは、しっかり包装して他の食べ物と区別しましょう。



②菌を増やさない

- 生ものや調理した食品は早く提供しましょう。
- 保存は、冷蔵庫などで温度管理しましょう。

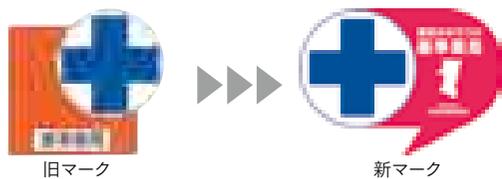


③菌をやっつける

- 調理時はしっかり加熱しましょう。
- 食品や調理器具は洗浄消毒をしっかりとしましょう。



地域の皆様のために新しく作られた“認定かかりつけ基準薬局”です



処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp