

# 家庭でできる 食中毒予防のポイント



急に、腹痛や下痢、嘔吐などの症状が現れたことはありませんか。このような症状が現れたときに疑われるもののひとつに「食中毒」があります。食中毒と聞くと、ニュース等で報道されるように飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。家庭で発生した食中毒は、症状が軽かったり、家族全員には症状が出なかったりするため、食中毒だと認識されないことも少なくありません。普段、何気なく行っていることが食中毒の引き金になっていることもあります。今月号では、家庭でできる食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒の原因と流行時期

食中毒の原因となるものには、カンピロバクターやウェルシュ菌などの細菌、ノロウイルスなどのウイルス、アニサキスなどの寄生虫、フグ毒などの自然毒、化学物質など様々あります。夏に多いというイメージの食中毒ですが、一年を通じて発生しています。特に夏場は細菌性食中毒が多く発生し、冬場はウイルス性食中毒が多く発生しています。

## 家庭でできる食中毒予防の原則とポイント

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。細菌性食中毒、ウイルス性食中毒予防の原則をまとめました。

### 細菌性食中毒予防の3つの原則

1	つけない	細菌を食べ物に「つけない」
2	増やさない	食べ物に付着した細菌を「増やさない」
3	やっつける	食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### ウイルス性食中毒予防の4つの原則

ウイルスは感染力が強く、ごくわずかな汚染でも食中毒を起こしてしまいます。

1	つけない	食品中では増えないので「増やさない」ではなく、食品に「つけない」が重要です。
2	持ち込まない	調理場内にウイルスを「持ち込まない」
3	ひろげない	仮に持ち込んだとしても食べ物や調理器具に「ひろげない」
4	やっつける	付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

【参考】 厚生労働省、消費者庁

家庭での食中毒を防ぐポイントは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

下表の6つのポイントに注意して食中毒を防ぎましょう。

### 家庭でできる食中毒予防の6つポイント

- 1 食品の購入**
  - 消費期限などを確認する
  - 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入する
  - 肉・魚の汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
  - 生鮮食品や冷凍食品は最後に購入し、寄り道せずに帰る
- 2 家庭での保存**
  - 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保管する
  - 肉・魚の汁が他の食品にかからないように、ビニール袋や容器に入れる
  - 肉・魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
  - 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎると冷気の循環が悪くなるので注意する
  - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 3 下準備**
  - 調理の前や、生肉・魚・卵を触った後には、手を洗う
  - 野菜などの食品を流水できれいに洗う
  - 肉・魚の汁が、生のまま食べるものや調理済みの食品につかないように注意する
  - 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さないようにする
  - 使用後の調理器具は、洗剤と流水でしっかり洗う（特に、生肉や魚を切った包丁やまな板は、洗った後に熱湯をかけて殺菌すると効果的）
- 4 調理**
  - 調理前に、手を洗う
  - 肉や魚は、中心部が75℃で1分以上を目安に、十分加熱する
- 5 食事**
  - 食べる前に、手を洗う
  - 清潔な食器を使う
  - 作った料理は、長時間、室温で放置しない
- 6 残った食品**
  - 残った食品を扱う前にも、手を洗う
  - 清潔な容器に保存する
  - 温め直すときも十分に加熱する
  - 時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思っただけものは、食べずに捨てる

### もし、食中毒かなと思ったら…

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を身体の外に出そうとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。