



食中毒に注意しよう!



梅雨時期と夏は湿気と気温が高く、食中毒が多い季節でしたが、まだまだ残暑は続きます。最近ではテイクアウトやデリバリーを利用する機会が増えており食中毒に関して引き続き注意が必要です。今回は食中毒を取り上げました。



食中毒の種類

食中毒は主に3つに分類されます。サルモネラ菌やカンピロバクターなどの細菌が原因となる**細菌性食中毒**、ノロウイルスなどのウイルスが原因となる**ウイルス性食中毒**、フグやキノコ、二枚貝などが原因となる**自然毒による食中毒**があります。今回取り上げるのは「細菌性食中毒」です。

細菌性食中毒について

食中毒の原因となる多くの細菌は湿気や気温が高い状態で繁殖します。細菌性食中毒の主な症状としては下痢や腹痛、発熱、嘔吐などがあります。下痢や嘔吐は身体が原因物質を体内から出そうとしている反応なので、自己判断で下痢止めや吐き気止めなどの薬は服用せずに早めに医療機関に受診して下さい。また、脱水症状にも注意が必要です。症状がある時にはスポーツドリンクや経口補水液を摂りましょう。多くの細菌が熱に弱く、しっかり加熱調理などすれば細菌性の食中毒を予防することができます。例外として、シチューやカレーなどの煮込み料理が冷めたものが原因となるウェルシュ菌、更に細菌がすでにつくりだしてしまった毒素などは熱に強い性質があるので注意が必要です。

予防

細菌性食中毒を予防するには【**付けない**】【**増やさない**】【**やっつける**】という3原則があります。具体的には、生肉や生魚を切ったまま板と、生で食べる野菜を使い分けることや、購入した食材をなるべく早く冷蔵庫に入れること、表面だけでなくしっかり中まで加熱調理することなどがあります。テイクアウトやデリバリーの食材は調理してから時間が経過していることが多いので早めに食べるか、しっかり熱が通っているか確認しましょう。



※食中毒 | 厚生労働省より引用

おわりに

秋にはキノコ類などの自然毒による食中毒、冬にかけてはノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が増えます。一人ひとりが正しい知識と行動で、食中毒にならないように注意しましょう。

【参考】

食中毒 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/yokuchu/index.html
細菌・ウイルスによる食中毒 | 消費者庁 (caa.go.jp)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/microorganism_virus/