

食中毒を防ごう

第60号 平成29年6月

益田市介護老人保健施設 くにさき苑

栄養管理室



腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出たときに疑われるものの一つが食中毒です。

食中毒の原因には「細菌」と「ウイルス」があります。どちらも目には見えませんが、これらの食中毒を防ぐには、食中毒菌を『つけない』『ふやさない』『やっつける』が3原則です。

だんだん気温も上がり食中毒の起きやすい時期になりました。ポイントを習慣にして食中毒を防ぎましょう。

食中毒を防ぐ3原則

『つけない』

- 手についた細菌やウイルスを食品につけないためにこまめに手洗いを。アルコールを使うのも効果的です。
- 肉や魚などを切ったまな板で生の野菜に菌がつかないようにきれいに洗って使用するか、加熱しないで食べるものを先に切ってしまうもの一つの方法です。
- 肉、魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。



『ふやさない』

- 生のまま食べる野菜・果物・魚介類などは流水でしっかり洗ってから調理しましょう。
- 細菌は常温に置いておくと増えやすくなるため、できるだけ早く冷蔵庫で保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増えるため、早めに食べましょう。



『やっつける』

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、しっかり加熱すれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するため、調理器具を洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌することをお勧めします。定期的に漂白剤などで殺菌するのも効果的です。



★ウイルスの場合はこれらに加えて『持ち込まない』『ひろげない』ことも必要です。

ウイルスに感染しないよう日頃から健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢などの症状がある場合は感染を広げないよう調理を行わないようにしましょう。万が一ウイルスは台所に持ち込まれても、食品につかなければ食中毒になることはないため、こまめに手洗いや定期的な調理器具の消毒を定期的に行い、ウイルスを広げないようにしましょう。

最近話題となった『アニサキス』

アニサキスは寄生虫の一種(2~3センチ)でサバ、いわし、鮭など魚介類の内臓に寄生にしており、魚介類を生で食べると胃壁や腸壁に悪さをして食中毒をおこします。予防法としては以下の3点があげられます。

①目で見て確認！

よく見てアニサキスを除去してください。



②鮮度を徹底！

新鮮な魚を選び、まるごと一匹で購入した際は速やかに内臓を取り除いてください。内臓は生で食べないでください。

③加熱・冷凍で予防！

60°C以上で1分、70°C以上で瞬時に死滅します。しっかり加熱しましょう。

また、-20°Cで24時間以上冷凍すると感染性が失われます。



※食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびをつけても、アニサキスは死滅しません。