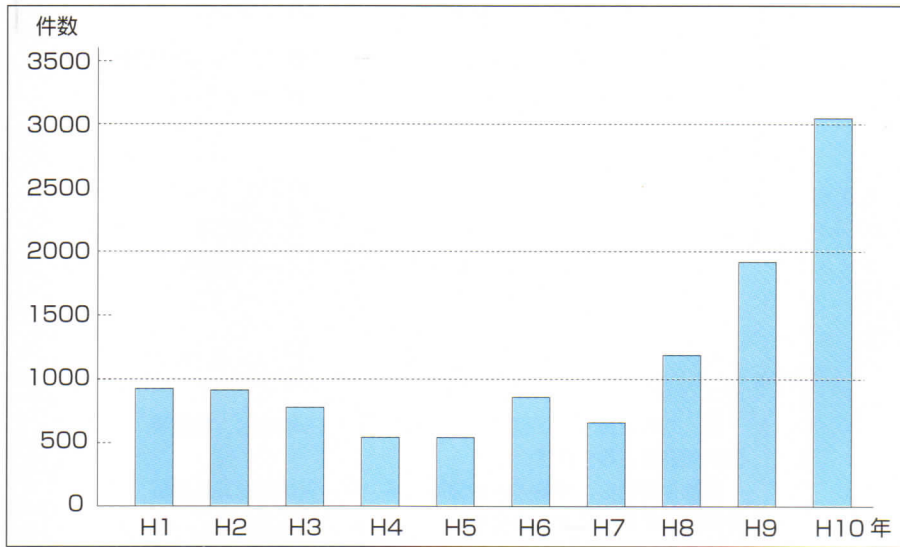


食中毒

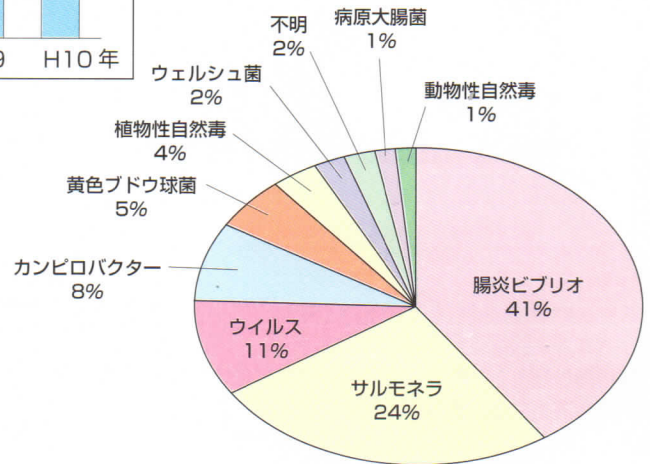
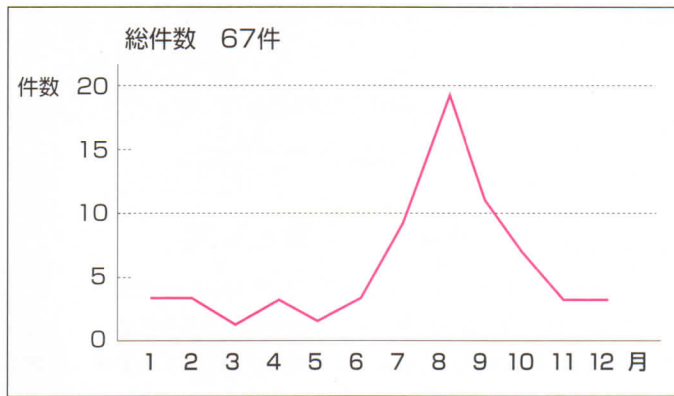


食中毒の発生件数 (全国)

平成8年から増加している発生件数が、平成10年には3,000件を超えました。

月別発生件数 (神奈川県・平成10年)

食中毒菌が増えやすい夏期に発生のピークがありますが、冬期であってもウイルス等による食中毒が報告されています。



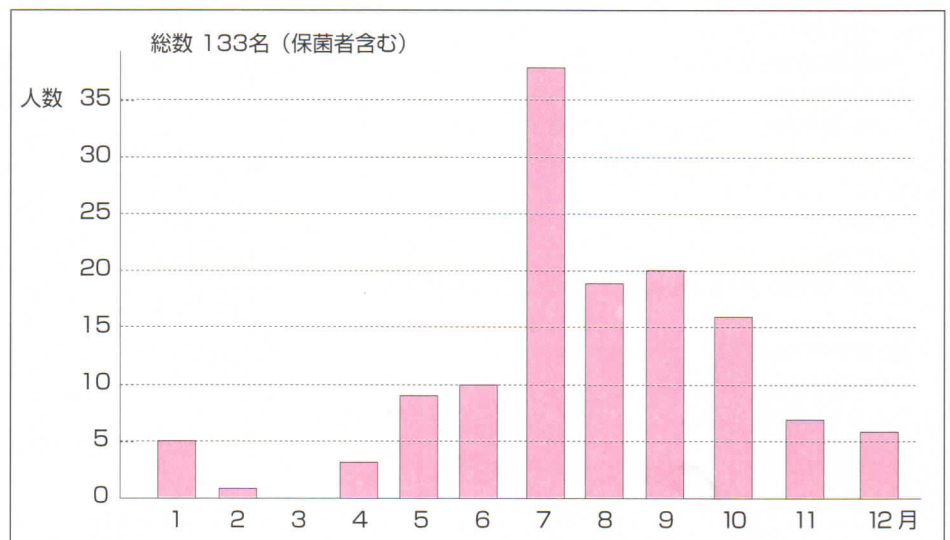
原因物質別内訳 (神奈川県・平成10年)

細菌性食中毒が圧倒的多数です。ウイルスが原因のものは、全体の11%でした。フグの素人料理によるものや有毒なキノコ・植物の誤食による事故も相変わらず発生しています。

腸管出血性大腸菌 O157 発生状況

(神奈川県・平成11年)

平成8年に大規模な食中毒を起こし全国的に猛威をふるった腸管出血性大腸菌O157は、集団発生から家庭での散発的発生へと変わってきました。



食中毒事故ファイル

File1 めまいを起こした主婦

園芸店で、食用ハーブと誤って販売されたチョウセンアサガオを食べて、主婦がめまいクラクラ~~~~



植物性自然毒の食中毒で、発件数の多いのは、有毒なキノコの誤食ですが、身の回りの植物にも有毒なものがあります。アサガオ（種子）、キンボウゲ、フクジュソウ、ホオズキ、スイセン、イヌサフラン、ナンテン（実）…

File2 保育園の親心があだに

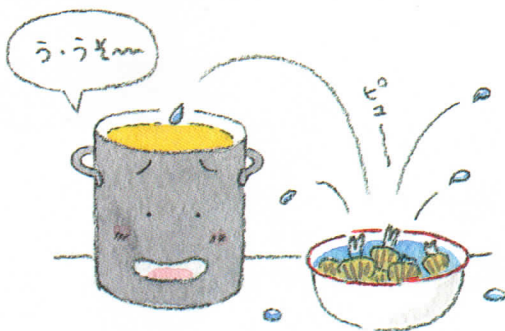
給食の親子丼でサルモネラ食中毒が発生。園児にやわらかい食事を食べさせようと加熱が不十分でした



保存してあった給食を検査したところ、菌数は、数個~数十個/gと少量でした。菌数が少なくても安心できません。加熱は、十分に！手洗いは、キチンとしましょう！

File3 アサリの砂だし、プュッ！

ランチの冷製ブロッコリースープで腸炎ビブリオ食中毒が発生。アサリが腸炎ビブリオを含んだ水を吐き出し、できあがったスープの中にピチャピチャ・・・併せて長い室温放置、これが原因でした。



腸炎ビブリオは、塩分を好み、短時間で増えます。実験でアサリの砂出しの水が水平方向に90cmも飛ぶことが分かりました。貝の砂出しには、フタやラップをしましょう。

File4 バーベキューの落とし穴

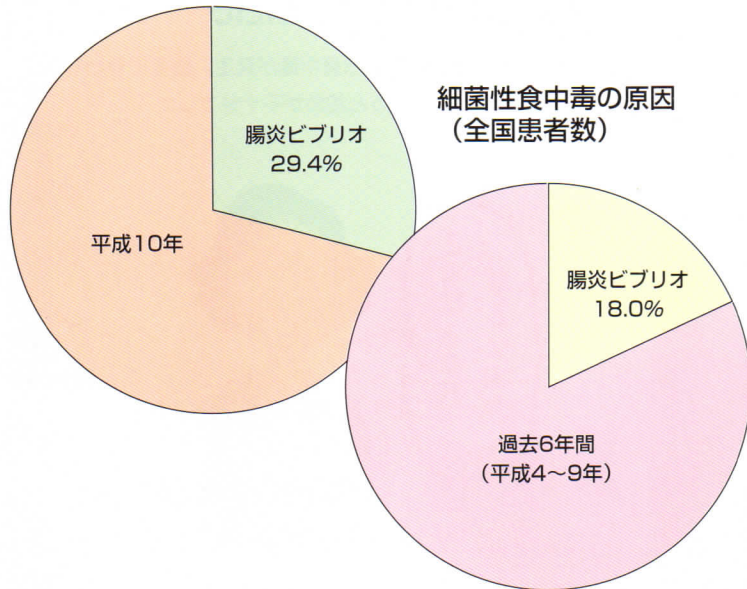
遠足のバーベキューでカンピロバクター食中毒が発生。ひとり用にパックされたバーベキューセットの中には、鶏肉と生野菜が入っていました。肉は、全員よく火を通して食べましたが、野菜をよく焼かずに食べた人だけが食中毒になりました。



野菜についた肉汁が原因であったと考えられます。肉は、他の食品に触れないような保管をしましょう。カンピロバクターは、70℃1分間以上の加熱で死滅します。

腸炎ビブリオ

この食中毒が広く発生しています。



アサリの吐き出す水にも注意!

腸炎ビブリオは我が国になじみ深い食中毒菌で、平成10年には原因の一位を占めました。近年の特徴はO3:K6という血清型の菌で、東南アジアやアメリカでもこの型による流行の報告があります。

腸炎ビブリオはもっぱら海産物由来で、生の魚や貝ばかりでなく手・調理器具や水滴などを介して他の食品中で増殖し、食中毒になる例が多く見られます。

発生は7~9月に集中しています。



簡単な水洗いでは菌は落ちません

特徴と対策

症状

激しい下痢・腹痛が主要症状。
おう吐・発熱を伴う

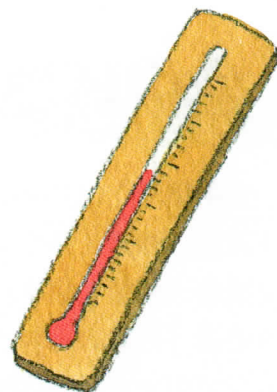
特徴

- 増殖に塩分が必要 (濃度2~8%)
- 温度: 30~37℃で活発に発育
- 増殖が極めて速い(10分で倍になる)
→一般の菌の2~3倍の速度のため腐敗する前に食中毒を起こす菌量に達する
- 加熱に弱い

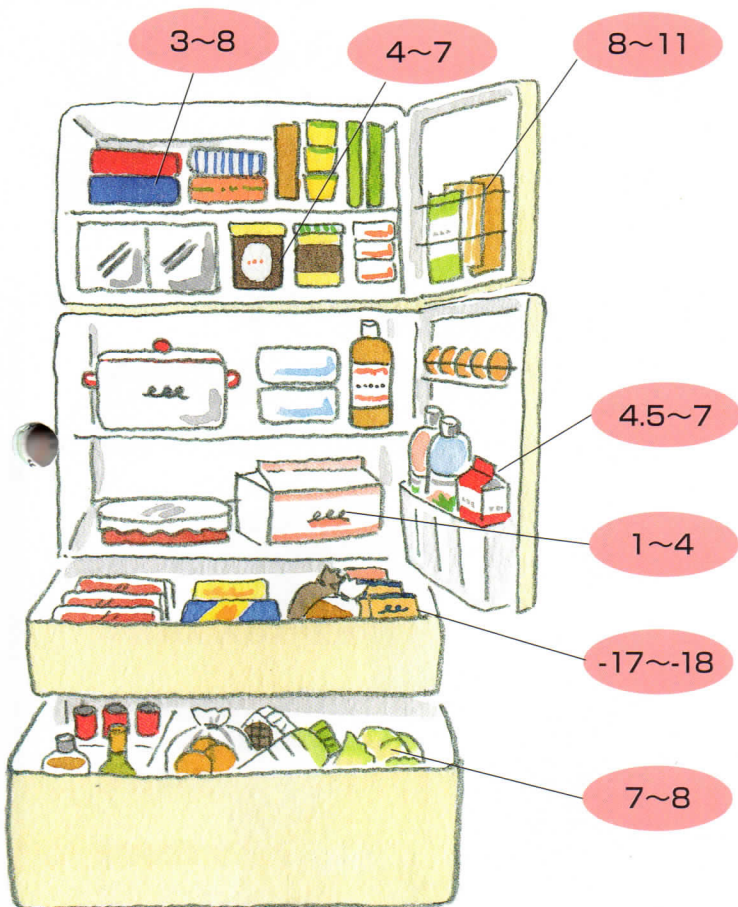
対策

- 生魚や貝の取扱い時
- 真水で洗う
 - 冷蔵(なるべく4℃以下)
 - 加熱する
 - 魚用の調理器具を区別する
 - まな板は熱湯をかけ殺菌する
 - 生魚取扱い後の手洗い
 - 置き場を区分して

冷蔵庫の温度を測ってみよう



温度測定の実例 (°C) (測定時期：9～10月)



食品の保存には冷蔵庫が広く利用されていますが、それぞれの特性に応じた適切な保存温度があります。

保存温度 10°C以下, 4°C以下

保存方法 -18°C以下

食品にはさまざまな温度表示がありますが、ご使用の冷蔵庫はいったい何度になっているのでしょうか。場所、詰め方、扉の開閉などにより違いが生じます。

冷蔵は通常 0～10°Cを指しますが、5°C以下がより効果的です。

さらに鮮度を保持するためには

- 肉類 0～3°C
- 魚介類 0～3°C
- 乳類 5°C以下 などが適切です。

野菜類は必ずしも冷蔵保存が適切とはいえませんが、生食用や調理加工された生野菜は10°C以下がよいでしょう。

冷蔵

冷凍

冷凍

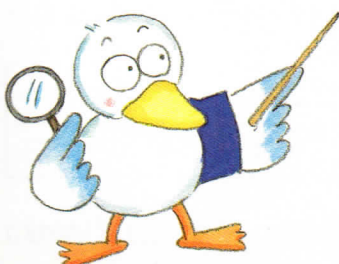
細菌の発育を遅くし、酵素作用・酸化などの化学変化を遅らせ、変質を抑えます。

食品中の水分が凍って硬くなり、-15～-18°Cでは実用上ほぼすべての水が凍結しているとみなせますが、実際は凍っていない水分が少し残ります。そのため長い間には化学変化も進み、細菌の発育も遅いながら可能です。

なお、食中毒菌の発育は止まりますが、解凍すると発育を始めるので注意が必要です。

詰め過ぎ注意、熱いものはさましてから

冷蔵庫内の食品は互いにすきまを開け、冷気の通り道を確認しましょう。開閉によって上昇した温度を速やかに冷やすのに必要です。

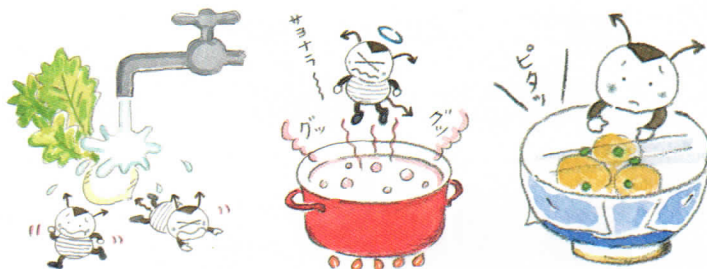


食中毒を防ぐためのマニュアル

食中毒予防の3原則は、

- 1 **清潔**（細菌を付けない）
- 2 **加熱**（細菌を殺す）または**冷蔵**（細菌を増やさない）
- 3 **迅速**（細菌を増やさない）です。

次のポイントを再認識して食中毒を防ぎましょう。



買い物のとき

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- ・消費期限のあるものは、確認する
- ・肉汁や魚の汁がもれないよう、それぞれ別の袋に入れる
- ・なるべく買い置きは避け、計画的に買い物する

調理の準備をするとき

- ・手をよく洗う
- ・タオルやふきんは、清潔なものを使う
- ・調理台を片づけて広く使う
- ・肉、魚、卵などを扱ったあとや、動物にさわったり、トイレにいったり、オムツ交換をしたり、鼻をかんだりしたあとは、必ず手を洗う
- ・肉や魚が、果物や野菜など生で食べるものや調理済食品にふれたり、汁がかからないようにする
- ・ラップ包装された野菜もよく洗う
- ・包丁やまな板は、肉や魚を切ったら、洗剤と流水でよく洗う。熱湯での消毒も忘れずに
- ・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫か電子レンジで

調理をするとき

- ・食品の加熱は、中までよく火がとおるようにする
- ・電子レンジの加熱は、レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくいものはときどきかきまぜる
- ・料理を途中でやめるとき、食材は必ず冷蔵庫へ、再び調理するときは、十分加熱する

食事をするとき

- ・手をよく洗う
- ・調理した食品は、すぐに食べる
- ・残った食品は、冷蔵あるいは冷凍する
- ・時間がたった食品は思いきって捨てる



手洗いのポイント

①指輪、時計をははずす
爪は短く

②水で手を濡らし、せっけんをつけ、
20秒以上もみ洗い



③特に指先、指の間は念入りに



④せっけんをよく洗い流す。
清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

食中毒予防のための自己診断

次の設問の内容について、正しいと思うものに○・間違っていると思うものに×を付けて食中毒予防の自己診断をしてください。

- 1 買い物の時、消費期限を確認してから購入した。
- 2 肉はラップ包装してあったが、さらにビニール袋に入れてから持ち帰った。
- 3 魚屋で買い物をした後、本屋で立ち読みをしてから帰った。
- 4 調理前の手洗いの際、指輪をはずさなかった。
- 5 調理中、床が汚れたので、ぞうきんできれいにしてお手洗わずに調理を続けた。
- 6 ラップしてあるキャベツがきれいに見えたので、そのままサラダにした。
- 7 冷蔵庫に入れば食中毒菌は、全て死ぬ。
- 8 食中毒菌は、冷蔵庫では死なないが冷凍庫なら死ぬ。
- 9 魚を調理したまな板でそのまま漬物をきった。
- 10 調理用のふきんを用意し、調理中は、それで手や汚れた包丁をふいた。
- 11 お刺身調理中に、うっかり1時間も長電話をしてしまった。
- 12 電子レンジは、加熱むらがある。
- 13 食卓につく前に、子供に手を洗わせた。
- 14 昨夜、持ち帰った折詰め寿司を昼に食べた。
- 15 サラダをつくるのに、茹でたポテトの荒熱を取るため冷蔵庫に入れた。



正解は、次のとおりです。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×

いかがでしたか？ 念のためにP.11～P.12をお読みください。