

朝礼用原稿



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。

【家庭で防ごう！食中毒】

「O-157・O-104」最近ニュースでよく耳にする言葉ですね。これらは、腸管出血性大腸菌の代表的な原因菌ですが、今回は、夏場に多い細菌性食中毒を防ぐために、家庭でどのようなことに注意をすればよいかお話したいと思います。（参考：食中毒は年中発生しており「ノロウイルス」などのウィルス性食中毒は、気温が低く空気が乾燥する冬場に多く発生しています。）

家庭での衛生管理はとても大切です。厚生労働省に報告のあった食中毒だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の約 12.4%*(注)を占めています。細菌がもし、まな板に付いていたとしても、肉眼では見えません。しかし、目に見えなくとも簡単な方法をきちんと行えば細菌による食中毒を予防することができるのです。その6つのポイントを説明していきます。

(注)厚生労働省 平成 22 年 原因施設別食中毒発生状況より転載

《ポイント1》 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入し、消費期限などを確認しましょう。また、購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

《ポイント2》 家庭での保存

食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持することが目安です。細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。

《ポイント3》 下準備

一番大切なのが、手洗いです。生の肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手を洗いましょう。生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。また、冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

《ポイント4》 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

《ポイント5》 食事

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。また、調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O-157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

《ポイント6》 残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる必要があります。また、残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
です。「6つのポイント」はこの三原則から成っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。