

栄養ニュース 第214号

平成29年7月 福西会病院 栄養管理科

毎日暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

今月は夏の時期に多発する（細菌が原因となる）食中毒についてお話ししたいと思います。

食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は「**細菌**」と「**ウイルス**」です。

細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、**ウイルス**は低温や乾燥した環境中で長く生存します。

ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌による食中毒

- ・ 6～8月に多く発生
- ・ 細菌の多くは湿気を好むため、気温と湿度が高くなる梅雨時に食中毒が増える
- ・ 代表的な細菌・・・カンピロバクター、サルモネラ菌、
腸管出血性大腸菌（O157やO111など）
- ・ 多くの細菌は20℃～50℃で増えやすい（37℃前後で最も増える）

ウイルスによる食中毒

- ・ 11月～3月に多く発生
 - ・ 代表的な細菌・・・ノロウイルス
- ノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する 경우가多く、他に二枚貝に潜んでいることがある。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間食中毒患者数の5割以上を占めている



このほか、毒キノコやフグなどの自然毒、魚の内臓に生息する寄生虫のアニサキスも食中毒の原因となっている。このようにさまざまな原因物質によって食中毒は一年中発生している。

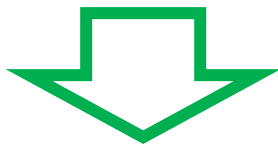
～知っておきたい食中毒の主な原因～

カンピロバクター・・・鶏・豚・牛などの腸内にいる細菌。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べることによって食中毒を発症する。吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられる。

サルモネラ菌・・・生肉（主に鶏肉）・生卵などにいる細菌。菌が手に付着したまま別の器具に触れることで二次汚染につながることもある。また、少量の感染でも発症することがある。激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状がみられる。

腸管出血性大腸菌・・・牛・豚の腸内にいる細菌。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べることによって食中毒を発症する。腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こす。乳幼児や高齢者などには重症化し、死に至る場合もある。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「**つけない**」、「**増やさない**」、「**やっつける**」を実践していくかにあります。ここでは、(買い物・家庭での保存・下準備・調理・食事・残った食品)の6つのポイントで具体的な方法を紹介していきます。



(1) 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷蔵食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食材につかないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないですぐ帰る



(2) 家庭での保存

- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁がつかないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に食材を詰め過ぎない（詰め過ぎると冷気の循環が悪くなる）



(3) 下準備

- ・調理前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と別々に使い分けると安全
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ・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
- ・使用後のタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）



(4) 調理

- ・調理前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する。（中心部を75℃で一分間以上の加熱が目安）



(5) 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・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い、清潔な容器に保存する
- ・温めなおす時も十分加熱する
- ・時間がたちすぎたものは思い切って捨てる
- ・少しでも臭いや見た目、味がおかしいと感じたら食べずに捨てる



7月は食中毒が多発する時期なので、上記のポイントに注意して食中毒を予防しましょう。嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。このような症状が出た場合は、食中毒の可能性があるので早めに医師の診断を受けて下さい。※医師の診断を受けずに下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう！