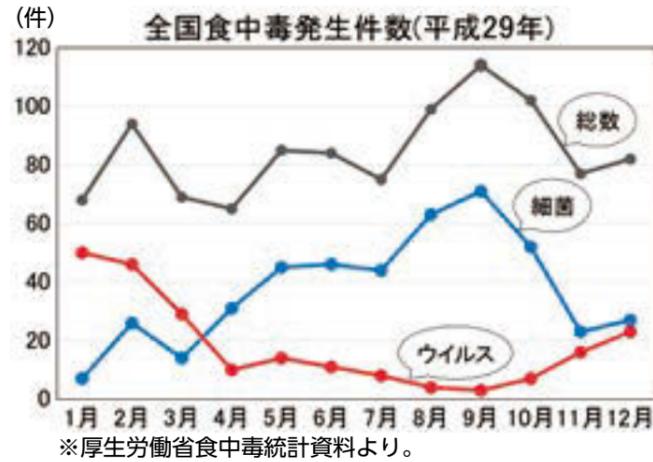


# 特集 8月は食品衛生月間です 夏は食中毒にご用心!



問保健所衛生課  
☎597-6358

## 夏は細菌による食中毒に注意!



食中毒は年間を通じて発生しており、極端に食中毒発生件数が少なくなる季節はありませんが、夏は気温が高くなるため、特に細菌による食中毒が増加します(冬はウイルス性食中毒が増加)。

細菌による食中毒の中には重症化して命に関わるものもありますので、これからの季節は特に注意しましょう!

## 食中毒予防の3原則

みんなで実践!



### ①菌をつけない(清潔)

- 手指は調理前や調理中にこまめに洗い、清潔に保つ。
- 肉や魚を切った後のまな板で、生で食べるものを切らない。
- 包丁、まな板などの調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯や消毒薬で殺菌する。



### ②菌をふやさない(迅速・温度管理)

- 保管温度に注意し、調理した食品はすぐに食べる。
- 夏は冷蔵庫内の温度が上がりがやすいので、詰め込み過ぎに注意。



### ③菌をやっつける(加熱)

- 食品の表面だけではなく、中心部まで十分に加熱する。
- 目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上。



## 食中毒菌の特徴と予防法



(出典:食品安全委員会事務局資料)

### カレーで食中毒? ●ウェルシュ菌

#### 特徴

- 主に土の中や動物の腸にいる細菌です。
- 熱に強い芽胞を作るため、加熱しても生き残り、食中毒を引き起こします。

#### 過去の原因食品

常温で放置したカレーなどの煮込み料理

#### 予防法

- 調理後は常温で放置せず、速やかに食べましょう。
- すぐに食べない場合は、保存容器などに小分けして粗熱を取り、冷蔵または冷凍しましょう。



(出典:食品安全委員会事務局資料)

### 生肉、生焼けに要注意! ●カンピロバクター

#### 特徴

- 主に動物の腸の中にいる細菌で、加熱前の肉(特に鶏肉)によく付いています。
- 少しの菌量でも食中毒を引き起こします。

#### 過去の原因食品

生焼けの肉、生肉(鶏刺しなど)、生肉を扱った後の手指や調理器具により汚染された食品

#### 予防法

- 肉は中心部までしっかり火を通しましょう。
- 箸やトングは、生肉用と焼きあがった肉用のものを別々に用意し、使い分けましょう。



(提供:国立感染症研究所)

### 冷蔵庫でも増殖? ●サルモネラ

#### 特徴

- 主に動物の腸の中にいる細菌で、加熱前の肉や卵に付いていることもあります。
- 低温(5~10℃)でもゆっくり増殖する性質があります。

#### 過去の原因食品

肉や卵およびその加工品(自家製マヨネーズなど)

#### 予防法

- 割った後の卵はすぐに調理しましょう。
- 肉や卵は十分に加熱しましょう。



(提供:国立感染症研究所)

### 命に関わることも! ●腸管出血性大腸菌

#### 特徴

- 主に動物の腸の中にいる細菌で、加熱前の肉や野菜に付いていることもあります。
- 溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症を引き起こす場合があり、死亡する事例もあります。

#### 過去の原因食品

牛肉、牛レバー刺し、漬物など

#### 予防法

- 肉の生食を避け、中心部までよく加熱して食べましょう。
- 野菜はよく洗浄しましょう。



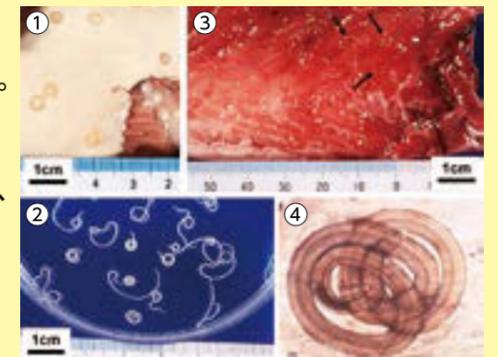
## アニサキス(寄生虫)による食中毒にも注意を!

最近、県内でアニサキスによる食中毒が多数発生しています。アニサキスの幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生しており、これらを生や生に近い状態で食べることでアニサキスの幼虫が胃壁や腸壁に侵入し、激しい腹痛や吐き気などの症状を引き起こします。

以下の3つのポイントに注意し、アニサキスによる食中毒を予防しましょう。

### ◎アニサキス食中毒予防のポイント◎

- |                                  |                                  |                               |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>冷凍する</b><br>-20℃以下で<br>24時間以上 | <b>加熱する</b><br>60℃で1分<br>70℃では瞬時 | <b>取り除く</b><br>特に内臓の<br>近くに注意 |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|



- ①スケトウダラの肝臓に寄生するアニサキスの幼虫
- ②スケトウダラから取り出したアニサキスの幼虫
- ③サバの身に寄生するアニサキスの幼虫
- ④サバの身を切り出し顕微鏡でアニサキスの幼虫を確認したもの

(提供:国立感染症研究所)