



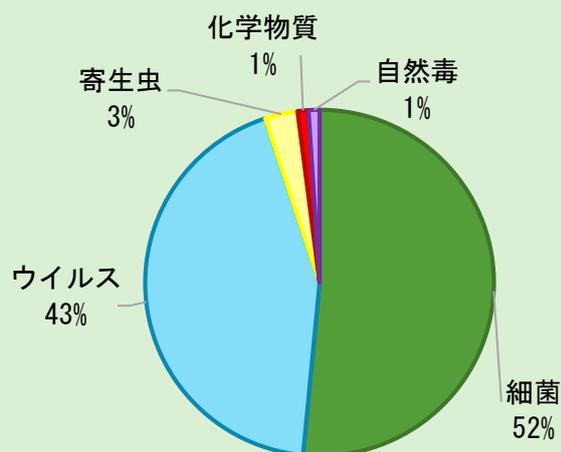
食中毒の予防



食中毒とは？

- ・食中毒：細菌やウイルス、有毒物質がついた食べ物を食べることによって起こる健康被害。

食中毒の原因物質



食中毒になる原因は様々です。令和3年の病因物質別月別食中毒発生状況によると、最も多い原因が**細菌(52%)**です。次いで多いのが**ウイルス(43%)**、残り5%に寄生虫、化学物質、自然毒があります。

食中毒はいつでも発生しますが、湿度・気温が高い**梅雨から夏季**に多く発生する傾向があります。これは、細菌が繁殖する条件に**水分・温度**が深く関わっているからです。しかし、食中毒は少しの工夫で防ぐことができます。夏季に向けて、食品の取り扱いや保存方法、調理方法についてより注意しましょう！



まずはここから！食中毒予防の原則

細菌による食中毒予防の POINT

POINT1：食品の購入

- ・ **期限**を確認して購入する
- ・ 生鮮食品は買い物の最後に行い、**早めに帰宅**する

POINT2：保存方法

- ・ 冷蔵・冷凍庫内の保管は **7割程度**を目指しましょう
- ・ 冷蔵庫は **10℃**・冷凍庫は **-15℃**以下を維持

POINT3：準備・調理

- ・ こまめに**手を洗い**、**清潔**なタオルを使う
- ・ 食品は**十分に加熱**する
- ・ 生の肉や魚を切った器具は洗った後に**熱湯**をかけて使用

POINT4：食事・残った食品

- ・ 食事前には**手を洗い**、**清潔**な器具と食器を使用する
- ・ 食後、食品は**室温**で長く**放置しない**
- ・ 時間が経ったもの・怪しいものは**破棄**する

原因物質の種類と対策



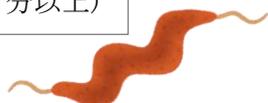
大腸菌

- ・原因：加熱が十分でない肉、野菜、井戸水や湧水
- ・対策：新鮮なものを選ぶ、十分な加熱（中心部 75℃以上を1分以上）



ウエルシュ菌

- ・原因：肉・魚介・野菜の煮込み料理
- ・対策：前日の調理を避ける



カンピロバクター

- ・原因：加熱不十分な鶏肉、牛肉
- ・対策：十分な加熱（中心部 75℃以上を1分以上）

細菌



ノロウイルス

- ・原因：加熱が不十分な牡蠣、アサリ、シジミ
- ・対策：85℃以上の加熱を1分以上

ウイルス



アニサキス

- ・原因：アニサキス幼虫が寄生した生鮮魚介類
- ・対策：目視で除去し、冷凍（-20℃で24時間）、加熱（70℃以上）

寄生虫



今月のミニコラム

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！



厚生労働省では、血液事業を安定的に・継続的に維持するため 7月に「愛の血液助け合い運動」月間を実施しています。献血によって提供された血液は、怪我や病気を患う患者様（年間 **120万人**）に使われます。少しでも興味がある方は是非献血にチャレンジしてみてください。

献血の手順

- 1 受付：本人確認を行い、個人情報を登録します
- 2 質問への回答：健康状態を確認します
- 3 問診、血圧・体温測定：体調がすぐれない方は献血ができないことがあります
- 4 採血（ヘモグロビン濃度の測定）：採血基準を満たしているか確認します
- 5 採血：採血量によって所要時間は異なりますが、長い場合（成分献血）は 90 分程度かかることがあります
- 6 休憩：終了後は水分を摂取し、良く体を休めましょう

参考 URL

- ・東京都福祉保健局 食品衛生の窓 ウエルシュ菌
- ・三重県庁 食品衛生何でも相談 ・大阪市市役所 食中毒の種類と予防方法 ・農林水産省 食中毒について
- ・日本赤十字社 献血の手順