

食中毒は、1年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要な季節です！

★ 食中毒の発生状況

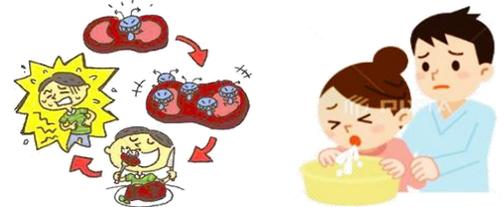
食中毒は多くの場合、原因となる細菌やウイルスの付着した物を飲食することで発生します。食中毒を起こすと、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢等の胃腸障害や、しびれ、麻痺等の神経障害が起こり、悪化すると死に至るケースもあるため要注意です。厚生労働省「平成27年食中毒発生状況」によると、食中毒の発生件数:1,202件、患者数:22,718名、死亡者数:6名でした。死者数は、平成25年から3年連続して増加しており、命に関わるという意味でも軽視するわけにはいきません。また、食中毒と聞くと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、厚生労働省に報告の食中毒では、家庭の食事による原因の場合が、全体の20%近くを占めています。

★ 食中毒の原因

毒キノコやフグ等の「自然毒」や「化学物質」が原因の場合もありますが、殆どは「細菌」や「ウイルス」が原因です。ノロウイルス等のウイルスによる食中毒は、冬季に発生し易いですが、細菌による食中毒は、暖かく湿気が多いと細菌の増殖が活発になるため、梅雨から夏に掛けて発生し易くなります。食中毒の原因の内訳は、以下の通りとなっています。

※ 厚生労働省統計(2015年度食中毒発生状況) ⇒ 件数：1,202件、患者数：22,718名

① 細菌	： 435件	6,029名	26.5%
(カンピロバクター)	： 318件	2,089名	(サルモネラ属菌)： 24件 1,918名
(ブドウ球菌)	： 33件	619名	(腸管出血性大腸菌)： 17件 156名
(ウェルシュ菌)	： 21件	551名	(病原大腸菌)： 6件 362名
(セレウス菌)	： 6件	95名	(腸炎ピブリオ)： 3件 224名
(その他の細菌)	： 7件	15名	
② ウィルス	： 485件	15,127名	66.6%
(ノロウイルス)	： 481件	14,876名	(その他のウイルス)： 4件 251名
③ 寄生虫	： 144件	302名	1.3%
④ 化学物質	： 14件	410名	1.8%
⑤ 自然毒	： 92件	247名	1.1%
⑥ 原因不明	： 32件	603名	2.7%



★ 食中毒を防ごう！

食中毒予防の三原則：バイ菌を、付けない、増やさない、やっつける！

当たり前でもあります、以下の点などに改めて注意しましょう！

- ① 消費期限を確認、生鮮食料品は新鮮な物を選ぶ！
- ② 生鮮食料品は、寄り道しないで真っ直ぐ持ち帰り冷蔵庫へ！
- ③ 冷蔵庫は、詰め過ぎに注意！（7割が目安）
- ④ 台所は清潔にし、ゴミはこまめに捨てる！
- ⑤ 肉、魚は、容器やラップ等に包んで保存
- ⑥ 調理前、調理中、食事前等こまめな手洗い！（肉、魚、卵を取扱う前後にも手洗いを！）
- ⑦ 調理器具、食器、タオル等は、清潔な物を使用！（使用後直ぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯等で消毒！）
- ⑧ 食材は、よく洗う！
- ⑨ 冷凍食品の室温解凍は、NG！
- ⑩ 使う分だけ解凍し、解凍後はすぐ調理！
- ⑪ 加熱は、十分に行う！（目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱）
- ⑫ 調理前後の食品を、長時間室温に放置しない！（調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ！）
- ⑬ 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分け保存！



同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが食中毒を起こすこともあります。子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため特に注意が必要です。食中毒が疑われる場合は、胃腸薬や下痢止め等を服用せず直ちに医療機関を受診しよう！また、嘔吐や下痢等で脱水症状になりやすいため何度かに分けて水分の補給をしましょう！



# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## point 1

### 食品の購入



消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

## point 2

### 家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

## point 3

### 下準備



冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやひもは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使ったら水質に注意

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ひもは洗って消毒

## point 4

### 調理



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

## point 5

### 食事



食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間空気に放置しない

## point 6

### 残った食品



時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗いで、清潔な器具、容器で保存

湯めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」