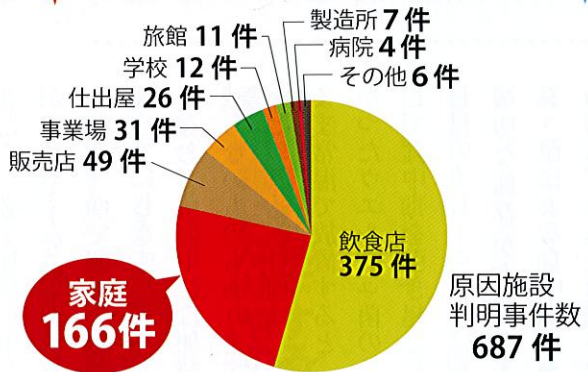


夏に食中毒 気を付けたい!

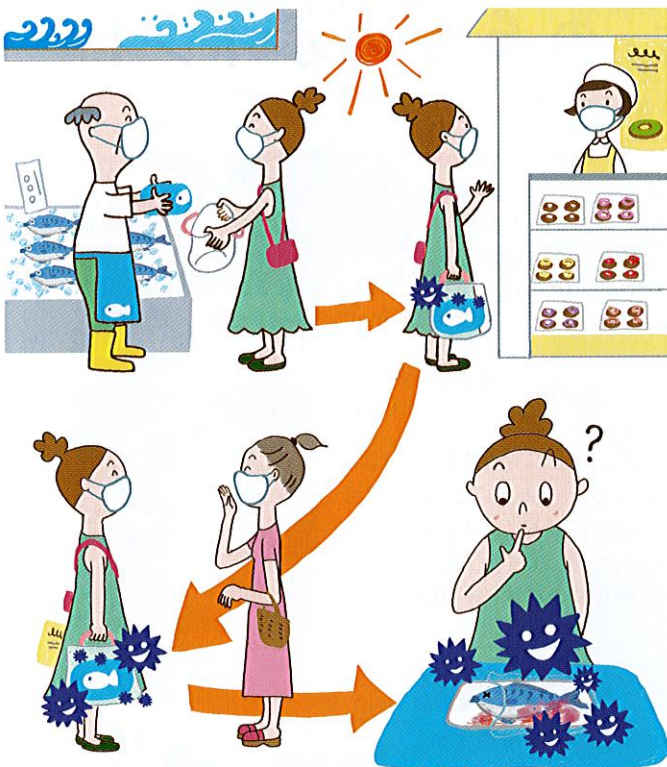
食中毒の発生場所を見てみると、飲食店に次いで多いのが、家庭です。「我が家で作った食事は安全」と過信するのは禁物。コロナ禍で利用することが多いテイクアウト食品も、ちょっとしたことで菌が増えてしまいます。家でおいしく安全な食生活を送るために食中毒の予防法をしっかり身に付けましょう。

【食中毒の発生場所別の事件数】



資料:「令和2年食中毒発生状況」(厚生労働省)

✓ 食材やテイクアウトの食品を買った後、寄り道しながら帰る



✓ 冷蔵庫に食材や食品を隙間なく詰め込んでいる



✓ 買ってきた食材や食品を室内にしばらく放置している



あなたは大丈夫?

「食中毒の菌を増やす」
ことをしていませんか?

監修

東京都健康安全研究センター
微生物部食品微生物研究科
主任研究員
門間千枝 もんま ちえ

食中毒の原因究明および予防のための検査と研究を担当している。その中で、特にウエルシュ菌、ボツリヌス菌などの芽胞菌を専門にしている。東京家政大学栄養学科非常勤講師を務めるほか、食品衛生や食中毒に関する講演等も行っている。

食中毒予防の3原則



高温多湿の日本の夏は、サルモネラやカンピロバクターなどの細菌による食中毒が多いのが特徴です。菌が増えるには、栄養、水分、温度が必要ですが、その点、食品には栄養や水分がたっぷり。しかも菌が繁殖しやすいのは25℃前後なので、室温25℃の部屋に食材を放置すれば、菌は増えていきます。食中毒を防ぐには、調理や食事の前後に手指を石けんでよく洗う、まな板などの調理器具を熱湯消毒して「菌をつけない」ことが大切です。そして、購入した食品や残った料理は、放置せずに冷蔵・冷凍

3原則を守って 家庭で食中毒を予防

して「菌を増やさない」、十分に加熱して「菌をやっつける」ことを心掛けましょう。

加熱しても油断は禁物

食中毒を起こす菌は、75℃で1分以上加熱すると、大半が死滅します。そのため、加熱して調理する食品は、中心部までしっかり火を通すことが大切です。ステーキやハンバーグは、竹串を刺して内部から透明な肉汁が出てくれば中心部まで火が通っている証拠。卵は、表示されている賞味期限が過ぎたら、必ず加熱（中心部の温度が75℃で1分以上）して食べましょう。ゆで卵も半熟ではなく、固ゆでにします。

なお、菌の中には加熱しても死滅しないものもあります。カレーなどの煮込み料理は、鍋に入れたまま常温で放置すると、死滅しなかったウエルシユ菌の一部が増殖して食中毒を引き起こします。2日目のカレーを安全に食べるには適切な保存が大切です。ウエルシユ菌による食中毒を予防するためにも、カレーは鍋に放置せず、残ったら小分けにして、冷蔵また

家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

① 食品の購入

生ものや冷凍食品は買い物の最後に。特に肉・魚は、ドリップが他の食品につかないよう、それぞれ分けて包む。購入したら寄り道せず早く家に持ち帰る。



④ 調理

調理を中断するときは、食品を冷蔵室に入れる。加熱して調理する食品は十分加熱を（目安は中心部の温度が75℃で1分間以上）。



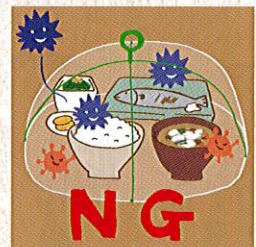
② 家庭での保存法

冷蔵・冷凍が必要な食品はすぐ冷蔵・冷凍室へ。冷蔵室は10℃以下、冷凍室はマイナス15℃以下に維持。入れる食品は7割程度にする。温度が上がるので頻繁に冷蔵・冷凍室を開け閉めしない。



⑤ 食事

食卓につく前に手指を石けんでよく洗う。温かい料理は温かいうち（目安は65℃以上）、冷たい料理は冷たいうち（目安は10℃以下）に食べる。調理後の料理を放置しない。



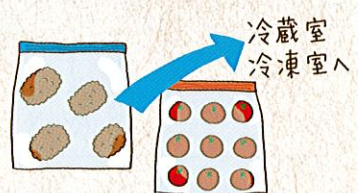
③ 下準備

調理の前後は必ず手指を洗う。冷凍食品の解凍は室温ではなく冷蔵庫か電子レンジで。まな板・包丁は肉用、魚用、野菜用を揃えると安全。使用後は洗って熱湯をかける。



⑥ 残った食品

小分けにして、冷蔵室または冷凍室で保存。冷凍でも1カ月経ったら捨てる。温めなおすときも十分に加熱（カレーやシチュー、スープは、しっかりかき回し、グツグツ沸騰するまで）する。



エコバッグは洗って清潔に

エコバッグに、肉や魚のドリップがこぼれてしまうこともあります。そのまま使い続けていると、菌が増殖してしまう可能性があります。

食中毒予防のためにも、エコバッグは定期的に洗剤で洗いましょう。



は冷凍し、食べるときはしっかりと加熱しましょう。

菌は冷蔵庫で死なない

食品は部屋に放置せず、すぐに冷蔵または冷凍することが大切です。ただし、冷蔵庫に入れても菌は死にません。増えずに、おとなしくしているだけです。

冷蔵庫内に食品が隙間なく入っていると、よく冷えず、菌が増殖

することがあります。食品は7割を目安に入れましょう。また、冷蔵・冷凍室の開け閉めを頻繁にしない、市販の冷蔵カーテンをつけるなどして、冷蔵庫内の温度を10℃以下に維持することも大切です。

私たちの体には免疫機能が備わっているのですが、菌が付着している料理を食べても、簡単に食中毒にはなりません。しかし、夏バテなどで免疫力が低下していると、食中毒を発症しやすくなります。

また、免疫機能が未熟な子供、加齢や基礎疾患のために免疫機能が低下している高齢者は、食中毒を起こしやすく、重症化しやすいので要注意。家族で同じものを食べても、子供や高齢者は食中毒リスクが高くなります。

家庭では下痢や腹痛、吐き気などの症状があっても食中毒と気付きにくいもの。手当てが遅れると命に関わる場合もあります。激しい下痢や嘔吐がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

免疫力が低下すると食中毒になりやすい

[夏に多い!食中毒を起こす主な細菌]

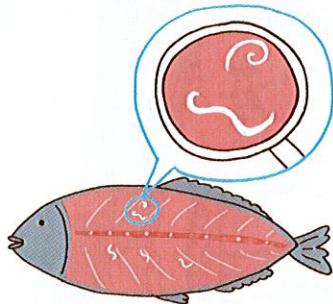
アニサキス(寄生虫)に要注意!

アニサキスの幼虫は、サバ、サンマ、アジ、イカなどの魚介類に寄生しています。アニサキスが寄生した魚を生で食べると食中毒になるため、「取り除く」または「やっつける」で食中毒を防ぎましょう。

取り除く

目視

幼虫は長さ2~3cm、幅1mmほどで、目に見える。白い糸のような幼虫がいないか、確認してから調理する(いたら取り除く)。



やっつける

加熱

熱に弱いのでよく加熱する(中心部70℃以上で1分)。

冷凍

低温に強いので、中心部までマイナス20℃で24時間以上冷凍する。

菌の種類と感染源

予防法

サルモネラ

牛、豚、鶏肉、鶏卵



- ▶肉は中心部温度75℃で1分以上加熱する。
- ▶卵は、生で食べられる期間(賞味期限)が過ぎたら中心部温度75℃で1分以上加熱する。
- ▶卵は割ったらすぐに調理。割り置きはしない。

カンピロバクター

鶏肉



- ▶鶏肉は中心部温度75℃で1分以上加熱する。
- ▶まな板は、肉用、野菜用と別にする。1つしかない場合は、洗った後、最後に肉を切る。
- ▶生肉を切ったまな板と包丁は、洗った後、熱湯または漂白剤で消毒して乾燥させる。
- ▶唐揚げは、切って中に火が通っているかを確認。

腸管出血性大腸菌 O157

牛肉、牛の内臓肉、生野菜



- ▶肉は中心部温度75℃で1分以上加熱する。
- ▶食品はすぐに冷蔵する。
- ▶野菜は、ため水でなく流水でよく洗う。

黄色ブドウ球菌

おにぎり、弁当(手の傷口から食品に菌がついて増える)



- ▶手指を石けんでよく洗う。
- ▶手指に切り傷や化膿した傷がある場合、素手で食品に触らない。
- ▶おにぎりを握るときは、素手ではなく、使い捨てのビニール手袋やラップを使う(絆創膏を貼っていても濡れると菌が流れ出るため)。

ウエルシュ菌

肉類、魚介類、野菜を使った煮込み料理(カレーやシチューなど)



- ▶煮込み料理は、調理後、早めに食べきる。
- ▶余った料理を鍋に入れたまま放置せず、小分けにして冷蔵または冷凍する。
- ▶温めなおすときは、しっかりとかき回しながら、グツグツと沸騰させる。

夏のシーズン別

食中毒予防

テイクアウト

コロナ禍で利用する人が増えていますが、調理してから食べるまでの時間が長くなると、食中毒を起こす菌が増えるリスクが高くなります。デリバリーを利用したときも、料理が届いたから時間を置かず、すぐに食べることが大切です。



- ▼ テイクアウトした店を出たら、寄り道せずにまっすぐ家へ帰る。持ち帰る際、保冷バッグや保冷剤を利用。
- ▼ 常温で放置せず、持ち帰ったらすぐに食べる。
- ▼ すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れ、食べるときに再加熱する。
- ▼ 加熱不十分の肉は、十分に加熱してから食べる。

お弁当

夏のお弁当は、しっかり冷まして詰め、食べるまで冷やして保管することが大切。職場に電子レンジがある場合は、食べる際に温めましょう。また、おにぎりを握るとき、手指に傷があると、そこからおにぎりへ菌が付いてしまうので、ラップなどを使って握りましょう。



- ▼ 食材は中心まで十分に火を通す。前日の残り物も再加熱する。
- ▼ おかずやごはんは、しっかり冷ましてから、分けて詰める。
- ▼ 保冷剤や保冷バッグを活用し、冷やして保管する。職場に冷蔵庫があれば入れる。
- ▼ 果物や生野菜は、別の容器に入れる。

調理したり、食事したるときには、必ず石けんで手指をしっかりと洗い、次のポイントを押さえて、食中毒から身を守りましょう。

バーベキュー

野外だからこそ、しっかりとした衛生管理が重要。食材は焼きムラがないよう、しっかりと中まで焼くことが大切です。



- ▼ 食材はクーラーボックスに入れ、十分に冷やしておく。
- ▼ 野菜は流水でしっかりと洗う。
- ▼ まな板は、野菜用、肉用、魚用で分けて使う。トングも複数用意する。
- ▼ 料理で使った箸やトングを、そのまま食器用として使わない。家族でも箸や食器類は共用しない。
- ▼ 食材は、中心まで十分に火を通す。特に串に刺さっている部分(串周り)の肉にも、しっかりと火が通っているか、確認して食べる。