

気になる食中毒と予防の基本

ねりま食品衛生だより第65号 平成30年7月26日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

気温の高いこの時期は食中毒が気になりますよね？
今回は最近気になる食中毒と、食中毒予防の3原則について紹介します。

～ 東京都内 食中毒発生件数 ランキング ～

平成29年度に都内で発生した食中毒は132件。細菌、寄生虫、ウイルス等、様々な原因物質が上位を占めました。今回紹介する3種だけで87.1%を占めています！

1位 カンピロバクター

45件(34.1%)



鶏のお腹にすることが多い細菌。鶏刺し、とりわさ、生っぽ焼鳥などを食べると数日後に下痢腹痛になるかもしれません…。



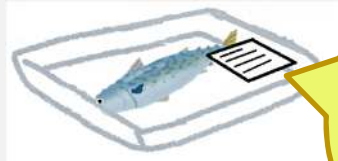
表面を、あぶったとしても、中まで殺菌できていません。色は安全のパロメーター！

1位 アニサキス

45件(34.1%)



サバ、イカ、カツオなどの内臓にいる寄生虫。刺身や酢締めで食べる際、取り除かないと胃に激痛が！わさびやしょう油でやっつけることはできませんよ！



冷凍品(解凍品)を選ぶのも予防の一つ。-20・24時間の冷凍で死滅します！

3位 ノロウイルス 25件 (18.9%)

おう吐や下痢を引き起こす、感染力の非常に高いウイルス。二枚貝の生食や、感染したヒトのふん便から移ることが多く、冬だけでなく年中発生します。

食品をしっかりと加熱することやトイレ後の十分な手洗いがポイントです。



元気な人でも、知らぬ間にお腹に持っているかもしれません。トイレ後の手にくっついていても！



～ 食中毒予防の3原則～

食中毒は一般的に、食べ物についた菌が増殖してしまい、それを食べることで発症します。3原則を守ってしっかり予防したいですね！

つけない



しっかり手洗い！

帰宅の後、料理の前、トイレの後など、手洗いと言いつつ、ササッと水で流すだけの方も多いのでは？
菌は目に見えません。石鹸をつけてゴシゴシ洗いましょう。

生肉が触れたまな板でサラダ用の野菜を刻んだらどうなるでしょう？ 肉の菌がサラダについてしまいます。

肉用・サラダ用など、器具の使い分けや料理の順番を変えるなど、菌をつけない工夫をしましょう。



ふやさない

増える時間を
与えない！



暑くてジメジメした環境では、細菌がどんどん増えて食品は傷んでしまいます。

増える前にすぐ食べることも立派な予防法の一つです。

食品を冷蔵庫や冷凍庫に入れて菌の増殖を抑えましょう。

すぐに冷やす！



やっつける

蒸す、煮る、炒める、揚げるなど、食材に火を通して細菌をやっつけましょう。ハンバーグなどを焼いて、まだ中が赤い場合、あなたならどうしますか？

赤色は菌がまだ生きて
いる目安ですよ。



最後に

消毒！



使い終わった包丁、まな板、台ふきん。洗剤で洗って終了？
熱湯、塩素系漂白剤などの消毒で菌にとどめの一撃を！