

朝礼用原稿

6月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆これから暑くなる季節に向けて、食中毒対策◆◇

今年もいよいよ梅雨の時期がやってきました。そこで気をつけたいのが食中毒です。食中毒の主な原因には細菌とウイルスがあり、細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。最近の代表的なものは食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-11など）」や「カンピロバクター」、食肉や卵にも付着する「サルモネラ属菌」があります。気温が高くなり、湿度も高くなる頃が非常に増えやすい時期であり、まさに6月から注意が必要です。

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たら、疑われるのが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理をする皆様です。6つのポイントを知って、食中毒を防ぎましょう。

《ポイント1》 買い物

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入し、消費期限などを確認しましょう。また、購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

《ポイント2》 家庭での保存

食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持することが目安です。細菌の多くは、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使い切るようにしましょう。

《ポイント3》 下準備

一番大切なのが、手洗いです。生の肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手を洗いましょう。生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。また、冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

《ポイント4》 調理

食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。目安は、肉や魚の中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

《ポイント5》 食事

食事をする前には石けんで手をよく洗い、清潔な器具（お箸やスプーンなど）を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。また、調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0-157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

《ポイント6》 残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる必要があります。また、残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。上記の「6つのポイント」はこの三原則から成り立っています。

食中毒は重症化すると死に至る可能性があります。簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の10%（平成29年食中毒発生状況）を占めています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。