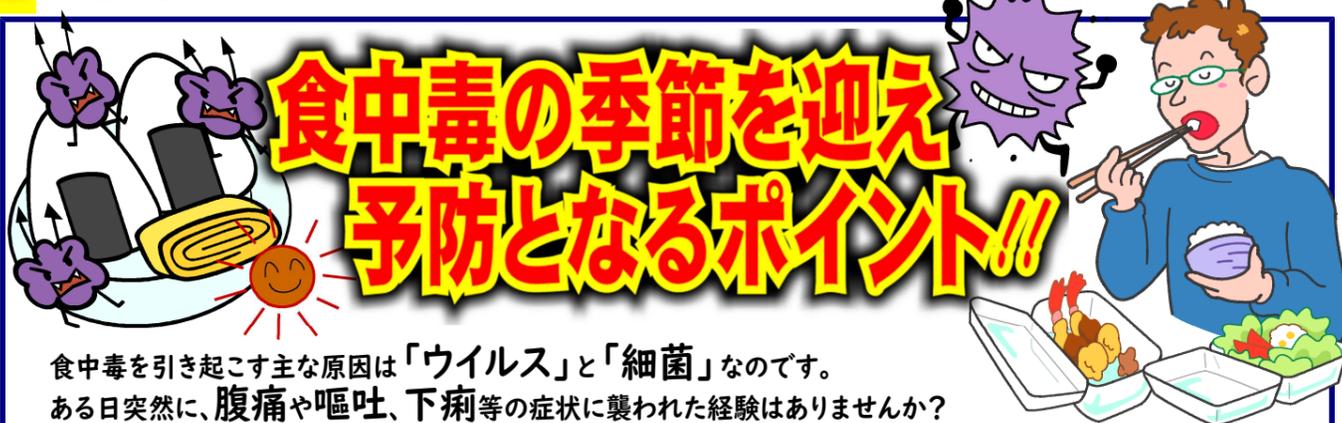


市従労 NEWS

組合設立:1946年 組合本部所在地:〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30

団結

食中毒の季節を迎え 予防となるポイント!!



食中毒を引き起こす主な原因は「ウイルス」と「細菌」なのです。

ある日突然に、腹痛や嘔吐、下痢等の症状に襲われた経験はありませんか？

食中毒は、飲食店などで食べる外食による食事だけでなく、ご家庭で食べる食事でも多く発生しているのが現状であります(令和3年:全国106件)。ご家庭内での食中毒を防ぐ方法としては、まずは食材を的確に選び調理の際にも慎重に扱う事を心掛けましょう。細菌もウイルスも目には見えない本当に小さなものであります。家庭内での食中毒症状については、症状が比較的軽かったり、全員が症状を発症しなかったりする場合も多いため認識されずに済むケースが多々あります。手を洗わずに食材・食器等を触ると手を介して細菌やウイルスが付着しますので御注意を!!

「細菌」に関しては、温度や湿度などの条件が揃うことで食べ物の中で増殖をし、その食べ物を食すことにより食中毒を引き起こします。※食器用スポンジ・布巾・シンク・まな板等は、特に付着や増殖の多い場所です。

(注)細菌が原因となる食中毒⇒夏場前(梅雨)に多く発生

細菌の代表的なものが腸管出血性大腸菌(O157・O111等)、カンピロバクター、サルモネラ属菌等があります。室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の持つ体温(約35~40℃前後)が最も増殖スピードを速めると言われています。細菌の多くは湿気を好み、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時期(6月~7月末迄)に注意が必要となります。

一方で、「ウイルス」は細菌のように食べ物の中では増殖はせず、食べ物を通して体内に入り込む事で腸管内で増殖をし食中毒を引き起こします。なお、ウイルスは低温や乾燥した環境を好み長く生存します。

(注)ウイルスが原因となる食中毒⇒冬場に多く発生

ウイルスの代表的なものがノロウイルスであり、調理段階(調理者)から食品を介して感染を拡大させる場合が多く、他にも二枚貝等にも潜んでいることもあります。ノロウイルスが原因による食中毒は、令和3年総患者数11,080人のうち、約42.7%を占めています。

毒キノコやフグ毒などの「植物性自然毒」および「動物性自然毒」も全体の約0.2~0.6%を占めており、近年における発生件数が増加しているものにアニサキス等の「寄生虫」などの食中毒も気になるところであります。

令和3年5月~令和4年4月にかけて石川県内全域で発生した食中毒(アニサキス・ノロウイルス)概要

発生日	患者数	原因施設等	病因物質	発生日	患者数	原因施設等	病因物質
令和3年5月26日	1名	魚介類販売業	アニサキス	令和4年2月8日	1名	飲食店(寿司屋)	アニサキス
令和3年6月14日	1名	魚介類販売業	アニサキス	令和4年2月28日	1名	飲食店(食堂)	アニサキス
令和3年6月23日	1名	魚介類販売業	アニサキス	令和4年3月3日	1名	魚介類販売業	アニサキス
令和3年6月28日	1名	魚介類販売業	アニサキス	令和4年3月8日	6名	飲食店(食堂)	ノロウイルス
令和4年1月6日	8名	飲食店(旅館業)	ノロウイルス	令和4年3月11日	1名	飲食店(寿司屋)	アニサキス
令和4年1月7日	1名	飲食店(寿司屋)	アニサキス	令和4年3月14日	1名	飲食店(料理店)	アニサキス
令和4年1月9日	1名	飲食店(料理店)	アニサキス	令和4年4月1日	1名	飲食店(寿司屋)	アニサキス

重要 Point ~細菌が原因となる食中毒は夏場前(梅雨)に多く発生 & 食中毒から身を守る~

食中毒から身を守るポイント!!

下痢や嘔吐の症状が出たら、原因物質を排除するカラダの防衛反応です!!

医師の診断を受けずに、個人的な判断で市販薬(下痢止め等)をむやみに服用することは絶対にやめましょう!!

早めに医師の診断を受けるように心掛けましょう!!



家庭での食中毒予防としては、食品を購入してから調理し、食べる(口に入れる)までの過程における如何に①細菌を『つけない(洗う・分ける)』②細菌を『増やさない(低温保存)』③細菌を『やっつける(加熱)』を実践することこそが大切です。

次にあげる6つのポイントも忘れずに!!

[Point:その1]> 買い物

- ◇消費期限などを必ず確認する
- ◇お肉・お魚などの生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後に買うようにする
- ◇お肉・お魚などの汁などが他の食品類に付かないようにビニール袋で分けるようにする
- ◇買い物の際には、出来る限り寄り道をせずに家に帰るようにする



[Point:その2]> 保存

- ◇冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらスグに冷蔵庫や冷凍庫に保管するようにする
- ◇お肉やお魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品に肉汁などが入らないようにする
- ◇食材(お肉・お魚・卵)などを取り扱う際には、前後に必ず手指を綺麗に洗うようにする
- ◇冷蔵庫や冷凍庫には食材を詰め込み過ぎないようにする(冷気の循環が悪くなる)
- ◇冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にそれぞれ温度を保つようにする



[Point:その3]> 準備

- ◇野菜(カット野菜等)などの食材は、流水等で綺麗に洗うようにする
- ◇生肉・お魚・卵などを触ったら、必ず手を洗うようにする
- ◇まな板や包丁は、お肉用・お魚用・野菜用とそれぞれに使い分けると安全性がアップ↑
- ◇冷凍食品の解凍は、冷蔵庫および電子レンジなどを利用し「自然解凍」は避けるようにする
- ◇調理器具を使用後は、洗った後に熱湯をかけて更に殺菌をする(台所用漂白剤等の使用も効果的です)



[Point:その4]> 調理

- ◇調理する前には必ず手を洗うようにする
- ◇お肉・お魚は十分に加熱処理をし、中心部を75℃以上で1分間以上かけて熱するようにする

[Point:その5]> 食事

- ◇食事前には必ず石鹸等で手を洗うようにする
- ◇清潔な状態(環境下)にある食器を使用する
- ◇料理に関しては、出来上がってから長時間にわたり室温(常温)に放置しないようにする



[Point:その6]> 残り物(食品)

- ◇清潔な容器等に移して保存するようにする
- ◇改めて食品等を温め直す際には、十分に加熱する
- ◇期日(時間)を長く経過した食品に関しては、食品ロス等を考えずに思い切って捨てるようにする
- ◇臭いや色、状態的に怪しいと感じた時も無理せずに捨てることをオススメします

