



秋から冬にかけて 多い食中毒!!!

秋から冬にかけては、ノロウイルスによる食中毒が発生するそうです。ノロウイルスは、カキなどの2枚貝や刺身などの海産物を原因食品とすることが多く、近年は、ノロウイルスによる食中毒は、発生件数で2位、患者数は全食中毒患者数の半分以上を占めています。

★食中毒の原因と予防

通常の細菌による食中毒は、数10万から100万個の細菌が付着した食べ物を食べなければ感染しないといわれていますが、腸管出血性大腸菌やサルモネラ・エンテリティディス(主に鶏肉)などは、通常の細菌に比べ約1万倍という強い感染力を持っているため、百個程度の菌が付着した食べ物を食べても食中毒を起こさせ、症状も重篤になる場合があります。

腸管出血性大腸菌やノロウイルスは、菌やウイルスの付着した食べ物を食べるだけでなく、患者の糞便や吐物、調理器具、手指などを介して二次感染を起こすことも明らかになっています。

しかし、食中毒を起こす細菌は、消毒用アルコールや逆性せっけん、薬用せっけん、次亜鉛素酸ナトリウム(キッチンハイター)などで消毒するほか、中心部まで75度の温度で1分以上加熱することにより死滅できるといわれています。

ノロウイルスは、消毒用アルコールや逆性せっけんは有効でなく、次亜鉛素酸ナトリウムで消毒するほか、中心部まで85度の温度で1分以上加熱することにより死滅できるといわれています。

*食中毒予防3原則

1.清潔(殺菌による汚染を防ぐ)

調理や食事の際は手をよく洗い、生の魚や貝類、肉、卵などに触れた後は、手を洗ってから次の調理に移るようにします。包丁やまな板などの調理器具は洗剤を使用してよく洗い、清潔にします。特に、魚や貝類、肉などを切った包丁やまな板などは、その都度よく洗いましょう。熱湯をかけてから使用するとより安全です。生で食べる野菜や果物は中性洗剤を使って洗い、すすぎ洗いを十分にします。

2.迅速(速やかに調理し、速やかに食べる)

魚や肉は調理する直前まで冷蔵庫に保管し、魚や貝類は流水で洗ってから調理します。食品は新鮮なうちに調理し、料理は作ったら直ぐに食べるようにします。調理済みの食品や弁当などは、買った直ぐに食べましょう。

3.加熱または冷却(細菌を死滅させ、または冷却して菌の増殖を防ぐ)

調理に当たっては、材料の中心部まで熱が通るよう十分に加熱します。特に、焼き肉や卵を使用した料理は生焼けや半熟に注意し、肉の生食は避けましょう。

残った料理や材料はラップなどをして速やかに冷蔵庫に保管します。冷蔵庫内では、細菌は増殖しませんが、夏の時期は冷蔵庫の利用が増加し、多く詰め込んだり、ドアを開ける機会が増加し、冷蔵庫内の温度が高くなりやすいので過信は禁物です。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨て、口に入れるのは止めましょう。

庫内は清掃や消毒を心掛け、いつも一定の温度に保たれているかどうか注意し、食品は衛生的に保存しましょう。

夏が終わり、涼しくなったとしても、食品の管理には気をつけましょう。

