

食中毒を予防しましょう



気温や湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、**食中毒**が発生しやすくなります。今月は、この時期に特にご紹介したい**食中毒予防の3原則**をお伝えします。

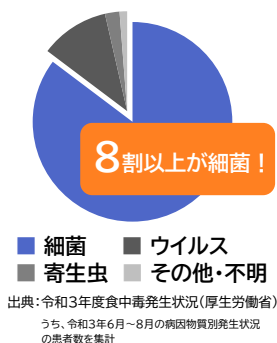
■ 食中毒はなぜ起こるのか

食中毒を起こす原因となる**細菌やウイルス、有毒物質がついた食べ物**を食べることで、嘔吐・腹痛・下痢といった胃腸症状や、発熱症状などが起こります。食中毒の原因によって、食べてからの発症時間や症状は様々ですが、**時には命にかかわることがあります**ので、注意が必要です。



■ この時期に多い原因は？

夏季の食中毒の原因



左のグラフは、**夏季(6～8月)**の食中毒の原因を示したものです。この時期は、**細菌による食中毒が85%**を占めています。細菌による食中毒は、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」が知られていますね。細菌による食中毒で怖いのは、**細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味が変わらず、匂いもしない**ということです。気づかずに食中毒を招く細菌が増えた食べ物を食べてしまわないように、次の**食中毒予防の3原則**を心がけましょう。

■ 食中毒予防の3原則

食中毒は、家庭で、外出先で、会社へ持ってきたお弁当で…など、様々な場所で起こる可能性があります。厚生労働省では、**食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』**を**食中毒予防の3原則**として掲げています。意識づけて行動することで、この時期の食中毒予防につながります。

つけない … 洗う・分ける

- ★こまめな手洗いを行う
- ★包丁・まな板は食材ごとに分ける
- ★肉・魚の汁が他の食品につかないように注意する

増やさない … 低温で保存する

- ★生鮮食品は速やかに冷蔵庫へ
- ★冷蔵庫のドアを頻繁に開けない
- ★食品は詰め込みすぎないように

やっつける … 加熱・殺菌処理

- ★しっかり加熱して食べる
- ★肉・魚・卵を扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使用して殺菌する

■ 最後に

食中毒は、身近な病気の1つです。食中毒予防の3原則を意識して、このジメジメした季節を乗り切りましょう。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』
バックナンバーはこちらから

