



健康ワンポイント アドバイス



8月号



高温多湿な日本の夏は、“細菌”による食中毒が多く発生します



以下の細菌(食品)に注意しましょう!

身近に存在し、重篤な症状や合併症を引き起こします!



カンピロバクター

主な症状:下痢や腹痛、発熱等
対策:十分な加熱

生または加熱不十分な
豚・牛・鶏肉、
特に「鶏肉」に要注意!



腸管出血性大腸菌 (O157)

主な症状:出血を伴う腸炎等
(高齢や若齢者では重症化することもあります)
対策:十分な加熱

レア肉(ローストビーフ)、
生野菜などさまざまな
食品や食材に注意!



ウエルシュ菌

主な症状:腹痛や下痢等
対策:増殖前の冷却保存等
(熱抵抗性を持ちます)

カレー・シチューや
スープなどの
大量加熱料理に注意!
※常温での長時間放置に注意!



食中毒予防の3原則は



食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける

付けない (まめな洗浄と消毒)

調理器具などを次亜塩素酸ナトリウム製剤(台所用漂白剤)又は亜塩素酸水に1晩つけ込むと消毒効果があります。また、洗った後、熱湯をかけたりすることも消毒効果があります。手指や器具類の洗浄・消毒に加え、調理器具を用途別に使い分けたりすることなども効果的です。



増やさない (速やかな調理と冷却保管)

食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理はすばやく行い、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管することを心がけましょう。



やっつける (加熱調理と煮沸)

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菌することができます。目安は、**中心部の温度が75℃で1分間以上加熱**することです。調理器具も洗浄後に熱湯をかけたり、スポンジやたわしは煮沸することも殺菌には効果的です。



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

次回もお楽しみに!