

# 食中毒の発生しやすい季節です。ご注意を！

食中毒は季節を問わず年間を通して発生しますが、気温や湿度の高い夏は特に食中毒の発生しやすい季節です。特に子ども、お年寄り、抵抗力の弱い人は注意が必要です。

毎日のちょっとした心がけで食中毒は予防できます。次の食中毒予防の三原則を守って食中毒を防ぎましょう。

## 細菌の発育条件

- ① **栄養** 人にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品のわずかな残さや汚れが細菌にとって栄養源となります。
- ② **水分** 細菌は食品中の水分を利用して増殖します。水分含量 50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません。
- ③ **温度** ほとんどの細菌は 10 度から 60 度で増殖し、36 度前後で最もよく発育します。



## しっかり実践 食中毒予防の ③ 原則！

### ① 清潔

#### ◆細菌をつけない

- ・調理前はしっかり手を洗いましょう
- ・調理場は清潔に、調理器具類は殺菌、消毒をしましょう
- ・手に切り傷のある時はゴム手袋をし、指輪、腕時計などをした人は調理をする時ははずしましょう



### ② 迅速

#### ◆細菌を増やさない

- ・調理は迅速に行い、調理後は早めに食べるようにしましょう
- ・冷蔵庫の過信は禁物です。詰めすぎず、庫内温度は 10 度以下に保つようにしましょう
- ・冷凍された食品は自然解凍せず、冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使いましょう



### ③ 加熱

#### ◆細菌を退治する

- ・調理をする際は十分な加熱（中心温度が 75 度で 1 分以上）をしましょう。ただし、加熱できる食品は限られています。菌の中には熱に強いものもあるので、加熱したからといって過信は禁物です。

## 生の肉や内臓の生食は危険です

生の肉や内臓は新鮮なものでも O 157 など細菌による食中毒が発生する危険性があります。お子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い人は、よく加熱して食べましょう。

特に牛のレバーなど、内臓は生で食べないようにしましょう。



## ふぐ毒にもご用心

ふぐは昔から食用にされ、また、多くの犠牲者を出してきた魚です。ふぐの毒は「テトロドキシン」と呼ばれる神経毒で、主として内臓（卵巣、肝臓に特に多い）に含まれ、青酸カリの 1000 倍の毒力を持っており、水に不溶で加熱に対しても強いという恐ろしいものです。

食べて 30 分から 3 時間で口唇、舌、手指のしびれ、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れ、重症の場合は、歩行起立困難、言語障がい、呼吸困難などを起こして死亡します。

次のことを守ってふぐによる食中毒をなくしましょう。

- ・釣ったり、人からもらったりしたふぐを素人調理して食べない
- ・ふぐ処理の講習を受けた人が適正に調理する信頼できるお店で食べる
- ・卵巣、肝臓などの有毒な内臓は絶対に食べない（種類によっては、他の臓器や皮も有毒です）



## 問い合わせ先

環境グループ衛生保全班 (☎ 63-1111 内線 194)