

## 細菌性食中毒に気を付けて！

Q子：博士、おはようございます！朝から暑いですね～。

今日は昨日夕飯に作った肉じゃがをお弁当に入れてきました！

博士：Q子、おはよう！昨日作った肉じゃがはちゃんと冷蔵庫に入れて保管しておいたかの？

Q子：え？一晩外に出っぱなしでしたよ。そのままお弁当に入れました。

博士：うーむ。今の時期は気温も湿度も高いから、その肉じゃがに食中毒の原因となる細菌が増殖しておるかもしれん。

Q子：え？どうしてですか？



Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。

## 食中毒の発生状況

博士：右のグラフを見てごらん。

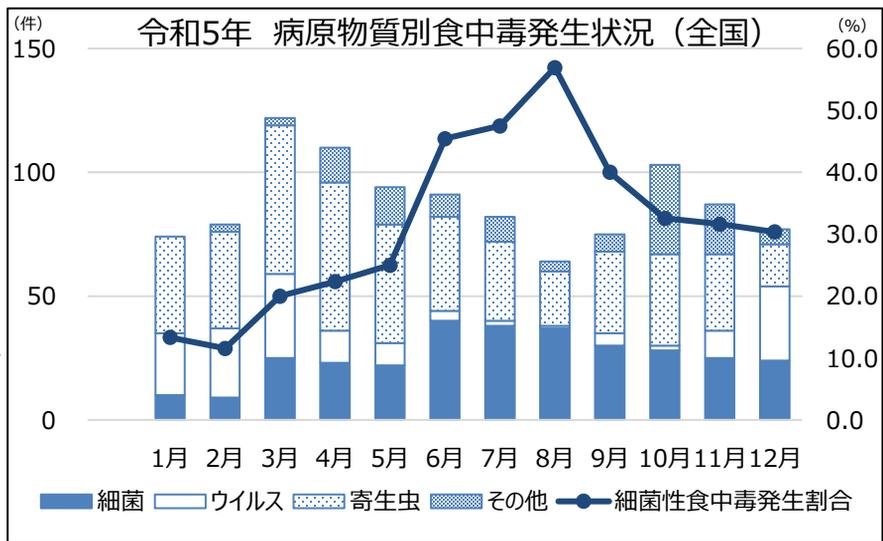
食中毒は年間を通して発生しておるが、細菌性食中毒は6月から8月に多くなっているんじゃ。

Q子：細菌性食中毒？

博士：細菌性食中毒は「細菌」が原因となる食中毒のことじゃ。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖しはじめ、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるんじゃ。

Q子：細菌性食中毒にならないためにはどうしたらいいんですか？

博士：では、細菌性食中毒予防の3原則を説明するぞ。



参考：食中毒統計資料（厚生労働省）

食中毒を引き起こす細菌が増えやすい温度帯（10℃～60℃）を「危険温度帯」というキャ～。



## 細菌性食中毒予防の3原則

### つけない

#### 洗う！分ける！

- 調理の前に必ず手を洗う！
- 生の肉や魚などを切った包丁やまな板は、使用の都度きれいに洗うか、加熱しないで食べる野菜用のものとは別にする！

### 増やさない

#### 低温で保存する！

- 生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる！
- 調理後できるだけ早く食べる！



### やっつける

#### 加熱処理！

- 食べ物は、中心までしっかり火を通す！



博士：細菌性食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着するなどして、体内へ侵入することによって発生するんじゃ。だから食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことが大切なんじゃ。

Q子：「つけない」「増やさない」「やっつける」この3つなら覚えられそうです！

博士：食中毒はレストランなど飲食店でのご飯が原因と思われがちじゃが、毎日食べている家庭のご飯でも発生する危険性がたくさん潜んでいるんじゃ。家庭でできる予防のポイントについて話そうかの。

# 家庭での食中毒予防（6つのポイント）

## 【ポイント1】食品の購入

- 食品を購入する際は、消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はビニールの袋にそれぞれ分けて包む。
- 保冷剤（氷）などと一緒に入れ、寄り道しないでまっすぐ帰る。



## 【ポイント2】家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存。
- 冷蔵庫は10℃以下に冷凍庫は-15℃以下に維持
- 開閉は速やかに！詰めすぎに注意！（入れるのは7割程度に）。



## 【ポイント3】下準備

- こまめに手を洗い、タオル等は清潔なものを使用する。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫でや電子レンジで行う。
- 肉や魚は、生で食べるものと離して置く。
- 肉や魚を切った包丁などの器具はよく洗ってから熱湯などで消毒する。

## 【ポイント4】調理

- 作業前に手を洗う。
- 調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ。
- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）。
- 台所は清潔に。



## 【ポイント5】食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。



## 【ポイント6】残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
- 早く冷えるように小分けする。
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）。

Q子：手洗いや食品の低温保管が大切なんですね～。

博士：そうじゃ。手洗いや食品の低温保管は食中毒予防には欠かせないポイントなんじゃ。ただ最近では、自然災害が多いじゃろ。災害時は電気や水道、ガスなどのライフラインが寸断され、冷蔵庫が使えなかったり、手が十分に洗えないなど食中毒が発生しやすい状況となるんじゃ。

Q子：確かに最近では地震や豪雨被害などの自然災害が多い気がします。そんな時はどうしたらいいのでしょうか？

博士：では、災害時における食中毒予防についてポイントを押さえようかの。



## 災害時における食中毒予防

### ①調理や配付、食事の前には、よく手を洗いましょう。

※水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用しましょう。

※おにぎりを握る時は、使い捨て手袋を使うか、ラップに包んで作りましょう。

### ②食材を火や熱湯で十分に加熱しましょう。生野菜を食べる場合は、よく洗いましょう。

### ③下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わないようにしましょう。

### ④調理を行う台所や食器などを、可能な限り清潔に保つようにしましょう。

### ⑤避難所では、出された食事はすぐに食べましょう。

※時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



参考：厚生労働省HP

Q子：うーん、肉じゃがには細菌が増えているかもしれないので食べるのはやめておきます。でもお昼ご飯に食べる物がなくなっちゃったなあ。

博士：しょうがないのお。今日は特別にわしが作ってあげよう。

Q子：やった～！博士の手料理楽しみです！

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。

生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp) Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。

