

食中毒の予防

気温や湿度が上がる時期、心配なのは食中毒です。食中毒を起こす原因は、特定の細菌とウイルスです。これらが食品に付着、増殖しても、においや味はほとんど変化しません。食べる直前に確認して、腐ったにおいがしないからといって、安心しないこと。

鶏肉

カンピロバクター

熱に弱いので火をよく通す

カンピロバクターは、主に鶏の腸内にいる細菌です。鶏肉の5-7割にこの菌が付着しているというデータもあります。調理中に生の肉と野菜が接触することで菌が野菜に移る危険があります。野菜を先に調理する、鶏を触った後は手をよく洗い、まな板や包丁も熱湯消毒するなどして、感染を防ぎましょう。

卵

サルモネラ菌

ひびが入ったら生食しない

様々な対策の結果、汚染率はかなり低くなりました。卵は冷蔵庫で保管し、できるだけ新鮮なものを使いましょう。ひびの入った卵や割って長く置いた卵は、生で食べないでください。

カレー

ウエルシュ菌

作り置きも冷蔵庫へ

カレー、シチュー、鶏そば煮などの煮物料理で注意が必要です。熱に弱い菌です。カレーなど作り置きする場合は、平らな容器に移して素早く粗熱をとり、冷蔵庫に入れます。食べる前には十分に加熱してください。

牛肉

腸管出血性大腸菌(O157など)

野菜も注意して

牛などが腸管に持っている菌です。特に小児や高齢者などが重症化し、死に至る場合もあります。汚染された生の肉を食べれば感染します。注意したいことは、まれにキュウリやキャベツなど野菜が原因と考えられる食中毒も発生していることです。牛糞と一緒に環境中に排泄された菌が、様々な経路で農作物に付着することがあります。野菜は傷んでいるところを取り除き、流水でしっかり洗いましょう。

安心3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

① つけない ⇒ 洗う、分ける

調理前、食事前に必ず手洗い。まな板や包丁はきれいに洗い、熱湯などで殺菌する。焼肉やバーベキューで生の肉と焼けた肉を同じ箸でつかむのはやめましょう。

② 増やさない ⇒ 低温で保存、早く食べる

肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中で増殖する菌もあるため、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

③ やっつける ⇒ 加熱する

肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中で増殖する菌もあるため、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

食中毒の治療

下痢や嘔吐により喪失した水分を補うことが治療の中心です。原因菌不明の場合、特定されている場合で使う抗生剤の種類が異なります。