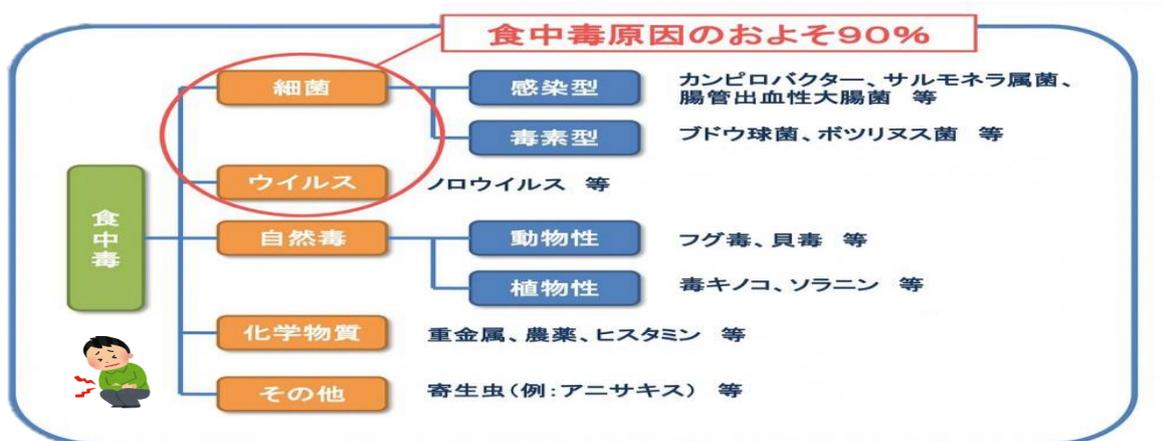


# 食中毒に気をつけよう



食中毒とは食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状がでる病気のことです。今回は食中毒について詳しくご紹介していきます。

## 食中毒にはどんな種類があるの？



厚生労働省  
監視安全課資料より

## 何が原因？

### 自然毒食中毒

動物性はフグ毒や貝毒があります。植物性は毒キノコ・毒草・カビなどがあります。



### 寄生虫食中毒

食品には様々な種類の寄生虫があり、人が食べることによって激しい痛みや嘔吐などを起こすものもあります。近年はサバやアジなどに寄生しているアニサキスが原因の食中毒が増加しています。



### ウイルス性食中毒

ウイルス性の食中毒のほとんどがノロウイルスによるものです。冬場に多く発生するのが、カキなどを、生で食べたり、十分加熱しないで食べた場合に起きる食中毒です。



### 化学性食中毒

農薬、水銀、鉛などによる食中毒です。



### 細菌性食中毒

#### 感染型



サルモネラ菌や腸管出血性大腸菌などは十分に加熱していない肉などが原因です。



#### 毒素型



黄色ブドウ球菌は人の皮膚などにおり 特に傷のある手に多くいるため、その手で食べ物に触ると菌が付きやすくなります。加熱した後に作業するおにぎりやお弁当、調理パンなどで起こりやすくなります。



## 食中毒予防の三原則

### つけない



**洗う**・・・手や調理器具はしっかり洗いましょう。



**分ける**・・・加熱調理する魚・肉類と、そのまま食べる野菜などはまな板や箸を分けましょう。

### 増やさない



**低温で保存**・・・買った生鮮食品はなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。



**早めに食べる**・・・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと繁殖します。なるべく早く食べきりましょう。

### やっつける



**加熱処理**・・・ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉類は中心部75℃で1分以上加熱しましょう。



**殺菌**・・・調理器具は熱湯消毒やアルコールスプレーを行い清潔にしましょう。

## 家では何を気をつけて作ったらいいの？

### 買うとき



- ・生鮮食品は新鮮なものを購入し早く冷蔵庫に入れる。
- ・購入した食品は肉汁や魚の水分が漏れないようにする。

### 保存方法



- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し7割程度にする。

### 下準備



- ・調理や食事の前に石鹸などで手をよく洗う。調理器具は清潔にし、熱湯消毒やアルコールスプレーを使用する。
- ・食材は別々に洗う。

### 調理のとき



- ・加熱するものは中心温度が75度で1分以上加熱する。
- ・料理をそのまま室温に放置すると細菌がついたり増えたりするため途中でやめる時は蓋をし冷蔵庫に入れる。

### 残った場合



- ・清潔な食器で保存し早めに食べきる。
- ・食べる前に再度加熱する。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

## あなたのお弁当作り大丈夫ですか？食中毒チェック!!

第1問 お弁当が出来上がったので食中毒菌がつかないようにすぐふたを閉めた。

正解



ふたをすぐ閉めてしまうと食中毒菌が増える条件(水分・栄養・温度)がそろってしまい食中毒菌が増えます。おかずをそれぞれ冷ましてからお弁当に詰めましょう。

第3問 ミニトマトは色がきれいなので、へたがついたままお弁当に入れた。

正解



ミニトマトのへたの周りにはくぼんでいるため水で洗っても細菌が残ってしまう場合があります。へたを取り洗って水分をペーパーでふき取ってから詰めましょう。

第5問 酢飯にはお酢が入っていて腐りにくいので、お弁当には向いている。

正解



ご飯を酢飯にしたり、酢を混ぜて炊くと食中毒菌が増えるのを抑えることができるといわれています。

第2問 おにぎりをラップでにぎった。

正解



私たちの手は普段から細菌やウイルスがたくさんついています。その中には、食中毒の原因になる菌もあるためそのまま食べるおにぎりなどはラップでにぎるか、使い捨ての手袋などを使うようにしましょう。

第4問 朝は忙しいので作り置きのおかずをそのままお弁当に詰めた。

正解



作りおきした食材をお弁当に詰めるときは必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。

第6問 お弁当を保冷バックに入れて学校に持っていった。

正解



お弁当はできるだけ低い温度で持ち運べるよう、保冷バックや保冷剤を活用しましょう。



しっかり加熱しておいしく食べよう！お弁当のおかずにピッタリ！！



### 桜えびとじゃがいものきんぴら



材料(2人分)

桜えび(乾燥)・・・7.5g  
 じゃがいも・・・100g  
 にんじん・・・50g  
 ピーマン・・・30g  
 サラダ油・・・小さじ1・1/2  
 A { しょうゆ・・・大さじ1/2  
     みりん・・・大さじ1/2  
     砂糖・・・小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm角の拍子木切りにして水にさらし水分を切っておく。
- ② にんじん、ピーマンも同じ大きさに切る。
- ③ フライパンで桜えびをさっと炒て、取り出す。油を熱して①、②を炒め、じゃがいもが透き通ったら、桜えびをもどしAを入れて、味をなじませる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会『若葉の会』

