

健康づくり支援室だより

寒い季節に増加します。取扱いに注意しましょう。

秋から冬にかけてウイルス食中毒(特にノロウイルス)が多く発生します。春から夏でも生息しています。

産地や品種で旬が異なるため、冬だけではなく生で食べる時は適切な処理をされているものを選びましょう。

ノロウイルスは、貝の体内では増殖できませんがカキはえさのプランクトンをとるため、大量の海水をろ過しており、汚染された海水中のウイルスを体内に蓄積されています。

蓄積(汚染)された二枚貝を生で食べることによって感染します。

抵抗力の弱い人では100個程度のウイルスで症状がでるといわれています。

ウイルスは口から体内に入り、人の小腸の粘膜細胞を破壊しながら増殖し、下痢を引き起こします。ほかにもおう吐、腹痛、吐き気、発熱、頭痛の症状もみられます。潜伏期間は1から2日間です。

その他、汚染された飲食物や、感染者からの二次感染によっておこります。

カキなど二枚貝を調理をするときは、取り扱いに十分注意して、

中心部まで加熱(中心部が85℃~90℃で90秒)して食べましょう。

(表面温度ではなく中心部の温度です。)

新鮮な食材を清潔な場所、器具で安全に取り扱って、料理しましょう。

出来上がったら、早めに美味しく食べましょう。



バーベキュー・お鍋等…と軽く加熱しておいしいところを…??? 加熱不足は食中毒のリスクが高くなります。

下処理から食材の取り扱いに注意して、安心安全な食事を美味しく食べて、パワーチャージ!!
細菌やウイルスに負けない免疫力を保ちましょう。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌とウイルス」です。細菌は温度や湿度、酸素の有無などのそれぞれの細菌の好む条件がそろって増殖、その汚染された状態の食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。芽胞をつくるものもあり、至適温度になり、活発化します。

*感染型細菌性食中毒（中心温度75℃1分以上の加熱しましょう）

細菌の種類	潜伏期間	主な症状	主な感染源	注意点
サルモネラ属菌	8～48時間	悪心、おう吐、腹痛、下痢	牛肉、豚肉、羊肉、鶏肉、たまご	新鮮でも肉に断面等に、細菌の付着があるかもしれません。きちんと加熱して食べましょう。 生卵は新鮮なものを賞味期限内に食べましょう。 表皮をきれいな海水・真水で洗浄しましょう。
腸管出血性大腸菌	3～5日	発熱、腹痛、下痢（水様便、血便）	牛肉	
カンピロバクター	2～5日	下痢（水様便、粘液便、血便）、腹痛、発熱、悪心、おう吐、頭痛、悪寒、倦怠感	鶏肉、牛肉、豚肉	
E型肝炎ウイルス	15日～50日（平均3週間）	悪心、食欲不振、腹痛、褐色尿、黄疸	豚肉、猪肉、鹿肉	
腸炎ピブリオ	8時間から24時間（短い場合で2-3時間）	腹痛、頭痛、嘔吐、発熱などの急性胃腸炎症状	魚介類の刺身やすし類	

*通常の加熱で防げない食中毒菌（それぞれに注意が必要です）

細菌の種類	潜伏期間	主な症状	主な感染源	注意点
黄色ブドウ球菌（毒素を産生する）	30分～6時間（平均3時間）	悪心、嘔吐、下痢	ヒトや動物の化膿性疾患（手指の傷等）	手指の傷等がある時は食材に直接触れない
ウェルシュ菌（酸素のないところを好む）	6～18時間（平均10時間）	腹痛、下痢	肉、魚介類、野菜類を含む煮物シチューやカレーなど	出来るだけ短時間に良くかき混ぜて空気を取り込む
セレウス菌（耐熱性芽胞を形成する）	30分～6時間	悪心、下痢（水様便）	土壌、空気および河川水等の自然環境	土壌、空気および河川水等の自然環境

暖かな春から秋までの季節は、食中毒細菌など増殖しやすい環境にあります。冬でも15℃以上の温度で細菌類も増殖できる環境が保たれ、食中毒のリスクが高くなります。予防のために加熱する食材と加熱済食材や生食の加熱前と後で取扱う器具をそれぞれ持ち替えることや、野菜、肉、魚等それぞれ感染している細菌が異なるため、ひとつの食材を触ったら、手を洗って、次の食材を取り扱う等、手洗いの実施で二次汚染を予防しましょう。



食中毒予防は、食品を購入から、調理、食べるまでの過程で、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の実践がポイントです。

「つけない」（洗浄・消毒）

- 手洗い
- 器具の洗浄、消毒

「増やさない」（適温・迅速）

- 適切な温度での保管
- 調理後は速やかに食べる

「やっつける」（加熱殺菌）

- 細菌やウイルスは中心部の温度が75℃で1分間以上加熱。
- ノロウイルスは食品の中心部温度が85℃～90℃で90秒以上加熱。