

# 食中毒について

管理栄養士 倉谷 浩美

食中毒は、家庭や飲食店など、食品を扱う場合はどこでも起こりうる可能性があります。

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。ウイルスは、低温や乾燥した環境内で長く生存します。細菌の原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く、ウイルスが原因となる食中毒は冬場(11月～3月)に多く発生します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためテイクアウトができる飲食店が増え、デリバリーアプリの普及により手軽に調理済み食品を家で食べることができるようになりました。

今まで以上に食中毒予防が重要になってきています。

これからの暑い季節にはさまざまな細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の3原則は細菌を『つけない(清潔)』『増やさない(迅速)』『殺す(加熱)』です。手洗い、購入時や保存の工夫などで3原則を守り、家庭での食中毒の発生を防ぎましょう。

## ～食中毒を防ぐポイント～

### 1 購入時

1. 消費期限を確認する。(＊)
2. お寿司や刺身などは最後に購入する。
3. 生ものの汁が他の食品につかないように個別に袋に入れる。
4. 購入後、寄り道をしないですぐに帰宅する。

\*消費期限とは安全に食べられる期限のことです。品質が急速に劣化する食品に表示されます。例えば、「弁当、惣菜、調理パン、生菓子、食肉」などです。



「消費期限」を過ぎた食品は  
食べないでください!

### 2 帰宅後

1. 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。また、長時間室温に放置せずすぐに食べる。
2. 食品を取り扱う前後に手洗いをを行う。



### 3 食事時

1. 食べる前に手を洗う。
2. 食器に取り分けるときは、清潔な食器を使用する。
3. 長時間放置しない。



### 4 残った食品の保存時

1. 残った食品を扱う前にも手を洗う。
2. 清潔な容器に保存する。

### 5 残った食品を食べる時

1. 食品を扱う前に手洗いをを行う。
2. 十分に加熱する(中心温度が75℃以上で1分以上加熱)
3. 時間が経ち過ぎたものは捨てる。
4. 傷みの兆候があるなど、あやしい食品は捨てる。

