

夏の食中毒予防! ~食材別のポイントを紹介します~

今回は、暑さで体調をくずしやすいこの時期に、意識してとりたい食材、「肉」・「魚」・「野菜」について食中毒予防のポイントをまとめました。

食品の衛生的な取扱いとバランスのとれた食事、暑い夏を乗り切りましょう!

お肉は十分に加熱しましょう!

お肉には、腸管出血性大腸菌、カンピロバクターやサルモネラ属菌といった食中毒菌が付着していることがあります。バーベキューや焼き肉をするときは、次の点に注意しましょう。

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1. 焼くまではお肉を低温に保つ | 細菌をできるだけ増やさないように、低温で保存しましょう |
| 2. お肉はしっかり焼く | 病原体は熱に弱いので、中心部までしっかり焼けば死滅します |
| 3. しっかり手を洗う | 調理する前、肉をさわった後、トイレに行った後、食事の前など |
| 4. トングや箸は使い分けよう | 生肉に使ったトングや箸にも病原体が付いています |



魚は新鮮第一! 目で見て確認! 加熱や冷凍で予防!

最近、生魚に寄生しているアニサキスによる食中毒が増加しています。ご家庭で生魚を処理するときは、次の点に注意しましょう。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 生で食べるときは? | ①新鮮な魚を選び、すみやかに内臓を取り除く |
| | ②見つけたアニサキスを取り除く |
| 2. 確実に死滅させるには? | ①加熱調理する!(60℃、1分以上) |
| | ②冷凍処理する!(-20℃、24時間以上) |



しょうゆ、わさび、酢などの予防効果は期待できません。



野菜はよく洗浄しましょう!

平成30年6月15日、厚生労働省は、5月に4都県で腸管出血性大腸菌O157による食中毒及び感染症事案が6件発生し、いずれも同一の遺伝子型で、同一業者が出荷した野菜が原因の可能性のある旨、発表しました。野菜には、土壌に生息する菌が付着していることがあります。次の点に注意しましょう。

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. 調理前に流水でしっかり洗浄 | 生で食べるものは特に、ていねいに洗いましょう |
| 2. 生で食べる野菜の下処理を1番先に行う | 先に肉や魚料理の下処理をすると、包丁やまな板が汚れます |
| 3. 下処理した野菜は冷蔵保存 | カットした野菜、ゆで野菜でも混ぜたり盛りつけたものは、冷蔵庫で保存しましょう |
| 4. しっかり手を洗う | 調理する前、洗浄前の野菜にさわった後、食事の前など |



熱に強い食中毒菌もいます！

食中毒を予防する三原則は、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ですが、食中毒菌の中には、ウェルシュ菌やセレウス菌のように、熱に強く、食品を中心部までしっかり加熱しても死なない菌がいます。

ウェルシュ菌やセレウス菌は、土壌などの自然界に広く生息しているため、肉や野菜から検出されることがあります。群馬県が、平成28年度及び平成29年度に実施した、香辛料等の検査結果では、80検体中7検体からセレウス菌が検出されました。

ただし、ウェルシュ菌やセレウス菌が食品中にいても、菌が増えないと、食中毒にはなりません。夏は気温や湿度が高く、細菌が増殖するのに特に適した季節です。次の点に気をつけて食中毒を予防しましょう。

種類		発症するまでの時間	主な症状	主な原因食品
ウェルシュ菌		6～8時間	腹痛、下痢	<ul style="list-style-type: none"> カレー、シチュー 食肉・魚介・野菜を使った煮物 給食施設、仕出屋、旅館等の大量に調理された食品
セレウス菌	おう吐型	30分～6時間	悪心、おう吐	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン、ピラフ（焼きめし類） 焼きそば、スパゲッティ類（めん類）
	下痢型	8～16時間	腹痛、下痢	バニラソース、スープ、ソーセージ



熱に強い食中毒菌は「増やさない」！

1. 大量調理、作り置きを避ける！ 料理を冷ます時間や保存期間は、できるだけ短くしましょう
2. 調理したものは早めに食べるか、冷蔵保存する！ カレーやシチューなど冷めにくい料理は、小分けして早く冷ましてみましょう
3. 再加熱するときは、中心部まで十分に加熱する！ よく混ぜて空気に触れさせて、むらなく温めましょう



菌を増やさない工夫で、食中毒を予防しましょう！



季節のひとことメモ ～麦茶を作るときのポイント～

香ばしさとサッパリとしたのどごしで、子どもからお年寄りまで親しまれている麦茶。麦茶は家庭でも作れる手軽な飲み物ですが、作り方や保存方法に注意しないと、雑菌が繁殖して、いたみやすくなります。次の点に注意して、おいしい麦茶を作りましょう。



1. 麦茶を保存する容器は事前に熱湯消毒！
2. ティーバッグは好みの濃さになったら取り出す！
3. 煮出した麦茶は氷などで、すぐに冷めます！
4. 冷蔵庫で保存し、早めに飲み切る！



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shoku.anzen/>)