

食中毒予防に3つの原則

細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

9月といってもまだ暑い季節です。過程で起こりやすい「細菌性食中毒」に気を付けましょう。

細菌性の食中毒には、食品についた細菌を食べてしまい、細菌が腸内で増殖して起こる「感染型」と、すでに細菌が繁殖して毒素が作られている食品を食べて起こる「毒素型」があります。感染型の細菌にはサルモネラ菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などがあります。毒素型はすでに細菌が繁殖しているので潜伏期間が短いのが特徴です。ポツリヌス菌、黄色ブドウ球菌などが毒素型の細菌です。

食中毒の原因となる細菌は腸管に感染するため、多くが急性胃腸炎を起こします。嘔吐や下痢、腹痛のほか、高熱を出す場合もあります。これらの症状は、脱水状態を招きやすいため、白湯やスポーツ飲料などの水分を補うことが大切です。

細菌性の食中毒を防ぐには「細菌を①つけない②増やさない③やっつける」の3原則がとても重要です。「調理をする前に、しあ後は必ず手を洗う」「包丁やまな板は常に清潔にしておく」「布巾はこまめに交換する」「食べ物は早めに食べきる」「カビが生えた食品や傷んだ食品は捨てる」「残った食品は完全に冷ましてから容器に移し、冷蔵庫または冷凍庫に保存する」といった予防策を心がけましょう。

南東北グループ広報誌「南東北第342号」より転載