

サニナビ 北九州



北九州市保健所
東部生活衛生課
広域食品指導係 94-9
小倉北区西港町
TEL 093-583-2048
FAX 093-583-2044

注意！夏場に多い細菌性食中毒

気温が高くなる夏場は、細菌性食中毒が発生しやすくなります。細菌性食中毒とはサルモネラ属菌、病原大腸菌、カンピロバクター属菌、黄色ブドウ球菌などの細菌が原因で発生する食中毒です。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。身近な家庭での食事作りをチェックしてみましょ



家庭でできる食中毒予防6つのポイント

1. 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ・食材は食べられる量を購入しましょう。



- ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- ・エコバッグはこまめに洗いましょ。
- ・食品は車のトランクにそのまま入れず、クーラーの効いた車内の座席に置かず、クーラーボックスを利用しましょ。

2. 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょ。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょ。
- ・目安は**7割程度**です。



3. 下準備

- ・調理を始める前に**手を洗いましょ**。
- ・生の肉、魚、卵を取り扱った後はその都度、手を洗いましょ。また、これらを扱う時には使い捨ての手袋を使うのも食中毒予防に効果的です。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようしましょ。
- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょ。洗ってから熱湯等で消毒して



使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けると更に安全です。

・冷凍食品などの解凍は、**冷蔵庫の中や電子レンジ**で行いましょ。また、水を使って解凍する場合には、気密性のある容器に入れ、流水を使いましょ。

4. 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょ。目安は中心部の温度が**75℃で1分間以上加熱**することです。
- ・料理を中断する時は冷蔵庫に入れ、再び調理をする時は十分に加熱しましょ。

5. 食事

- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な器に盛り付けましょ。
- ・温かく食べる料理は**常に温かく**、冷やして食べる料理は**常に冷たく**しておきましょ。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- ・当たり前のことですが、食べる前にも手を洗いましょ。

6. 残った食品、後片付け

- ・残った食品は**浅い容器に小分けしてから冷蔵・冷凍保存**しましょ。
- ・残った食品を温め直す時も**十分に加熱**しましょ。こちらも目安は中心部の温度が**75℃1分間以上**です。
- ・時間が経ったものや、冷蔵庫に入れ忘れたもの等、「これ、大丈夫かな？」と迷った場合は、**思い切って捨てましょ**。
- ・食後の食器や調理器具は放置せず、すぐに洗いましょ。スポンジやたわしも、

使用後はすぐに洗剤と流水でよく洗い乾かしましょ。

☆お弁当作りの注意☆

お弁当は調理してから食べるまでしばらく時間が経ってしまうので、次のことに気を付けましょ。

1. 素手で食材を触らない
2. 水分が多いものを入れるのを避ける
3. 食材は中まで火を通す

細菌を付けない、増やさない、やっつけるの「食中毒予防の3原則」を常に意識しながら安全で美味しい調理をしてください。



【食品安全情報】

北九州市でカンピロバクターによる食中毒発生

5月21日、北九州市八幡西区内の飲食店で提供された料理を食べた1グループ3名のうち3名が下痢、腹痛、発熱などの症状を訴えました。市は、有症者3名の便からカンピロバクターを検出したことや、喫食状況、潜伏時間、症状等から、当該施設で調理提供された食事を原因とする食中毒と断定しました。当該施設は、5月30日から5月31日までの2日間の営業停止処分となりました。

編集後記

梅雨に入り、気温の割には湿度が高く、蒸し暑い季節となりました。熱中症も起こりやすくなっていますので、体調管理には十分お気をつけください。今月の写真は、「子牛」です。