



# 食中毒に注意!



食中毒は、飲食店での食事が原因で起こると思われがちですが、毎日食べている食事でも発生します。家庭では症状が軽かったり、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、重症化することもあります。夏場は食中毒が発生しやすい時期です。予防の方法を学びましょう!

## 食中毒の原因は?



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**は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより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中で長く生存します。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。

**細菌**が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えます。

## 食中毒の主な原因食品



細菌・ウイルス名にあてはまる、主な原因食品を線で結んでみましょう!

### 細菌・ウイルス名

- あ: 腸管出血性大腸菌・(O157 など)
- い: カンピロバクター
- う: サルモネラ菌
- え: セレウス菌
- お: ブドウ球菌
- か: ウェルシュ菌
- き: ノロウイルス

### 主な原因食品

- a: カレー・シチュー、スープ等
- b: 鶏卵、食肉(主に鶏肉)
- c: 食肉(主に牛肉)、生野菜、飲料水
- d: 二枚貝(カキ、ハマグリ等)
- e: 食肉(主に鶏肉)、飲料水
- f: チャーハン、スパゲティ等
- g: おにぎり、サンドイッチ等

☆食中毒で一番多いのは**ノロウイルス**です。

☆夏場は、カンピロバクター、サルモネラ菌、ブドウ球菌など、**細菌**による食中毒が多くなっています。

※左: あーいーうーえーおーかーけーこーさーしーすーてーなーにーほーまーみーやーらーるーをー

## 食中毒予防の3原則



### つけない

#### ★手洗い★

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう!

- ・調理を始める前
- ・生肉や魚、卵を取り扱う前
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物にふれたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

### 増やさない

#### ★低温で保存★

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

肉や魚などの生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べるよう心がけましょう。

### やっつける

#### ★加熱処理★

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心までよく加熱することが大切で、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具にも細菌やウイルスが付着するので、使用後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

## なすと豚肉のさっぱり煮

豚肉はしっかり火を通しましょう!

### ☆材料(2人分)☆

- ・なす 2本(200g)
- ・豚バラ肉 140g
- ・大根 60g
- ・青ねぎ お好みで
- ・サラダ油 適量
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・水 100cc

### ☆作り方☆

- ①なすは縦半分に切り、さらに縦、横に切り、皮に切れ目を入れる。豚肉は一口大に切る。大根は皮をむいておろす。青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、なすを焼き色がつくまで焼く。
- ③豚肉を加え、さっと炒めてAを加えて中火で汁気が少なくなるまで煮込む。
- ④器に盛りつけ、大根おろし、青ねぎをトッピングして完成!!

大葉やインゲンなど  
お好みの食材を入れて  
アレンジしてみてください☆

