

給食だより

令和7年6月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『 食中毒を予防しよう 』

6月は梅雨の季節です。蒸し暑い日が続くなど、食べ物の保存が難しい時期でもあります。

これから8月にかけて、「食中毒」の発生が1年の中でも多くなります。

では、普段の食生活の中でどんなことに注意すれば、予防できるのでしょうか？

<代表的な食中毒菌>

食中毒は、①細菌性食中毒 ②ウイルス性食中毒 ③寄生虫食中毒 ④自然毒食中毒
⑤化学性食中毒 ⑥その他 に分けられます。特に身近におこる食中毒は以下の通りです。

食中毒菌の名前	特徴	主な症状	原因となりえる食べ物
① 腸管出血性大腸菌 (牛や豚の腸内にいる)	O-157やO-111などの種類があるが十分加熱することで防げる。重症化すると命の危険もある。	食後12～60時間で激しい腹痛・下痢または血の混じった下痢・嘔吐がみられる。	十分に加熱されていない食肉。発芽野菜(貝割れ大根など)や洗浄不十分な生野菜。
① カンピロバクター (牛や豚、鶏、犬や猫などの腸内にいる)	熱に弱く、加熱すれば菌は死滅する。少量の酸素があれば増殖するが、乾燥や熱に弱い。	食後2～7日で嘔吐・腹痛・水のような下痢。初期には発熱や頭痛、倦怠感などがみられる	十分に加熱されていない食肉(主に鶏肉)
① サルモネラ菌 (牛や豚、鶏、犬や猫、爬虫類の腸内にいる)	乾燥に強く、熱に弱い。	食後半日～2日後に激しいおう吐・下痢・腹痛・発熱がみられ、緑色の便が確認されることがある。	加熱不十分な食肉や卵が主な原因。そのほか、ネズミや犬や猫、亀などのペットから感染することもある。
① 腸炎ピブリオ (海水や海中の泥の中にいる)	塩分を好む。真水や加熱に弱い。	食後4～96時間で激しい下痢や腹痛がおこる。	お刺身やお寿司。
① 黄色ブドウ球菌 (自然界に広く分布し、人の皮膚やのど・鼻の中にいる)	汚染された食品内で増殖し、毒素を作る。毒素は熱にも乾燥にも強い。	食後30分～6時間で吐き気・腹痛・嘔吐・下痢がおこる。	おにぎり、お弁当、巻き寿司、調理パンなど。
② ノロウイルス (汚染された二枚貝にいます)	主に冬場に発生が多いが年間を通して感染する。アルコール消毒は効果がなく、熱にも抵抗力がある。(次亜塩素酸で死滅する)	感染してから12～48時間で突然のおう吐、吐き気、腹痛からの水様性の下痢が始まる。少量の菌数でも発症する。	牡蠣などの二枚貝や感染した人の汚物(おう吐物や排泄物)などから感染する。
③ アニサキス (さばやかつおなど魚介類に寄生している)	魚介類に寄生している白い糸のような長さ2～3cmの幼虫。目視確認できる。	アニサキスが寄生している魚介類を生で食べると発症し、激しい腹痛や吐き気・嘔吐がおこる。	主に青魚やいかに寄生。鮮度を保ち、みつけたら取り除くのが基本。また冷凍や加熱が有効。

※番号は、どの食中毒の分類に当てはまるか、を記したものです。

＜食中毒予防の3原則＞

食中毒の原因の90%以上は、左ページの①細菌性 ②ウイルス性によるものです。予防するには下記の「食中毒予防の三原則」が効果的です。



＜家庭での食中毒予防のポイント＞

①食品の購入

食材の鮮度や消費期限に注意して購入し、肉や魚の汁漏れに注意しよう。

②家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ保存。冷蔵庫をうまく活用しよう。また冷蔵庫に詰め込みすぎないようにしよう。

③下準備

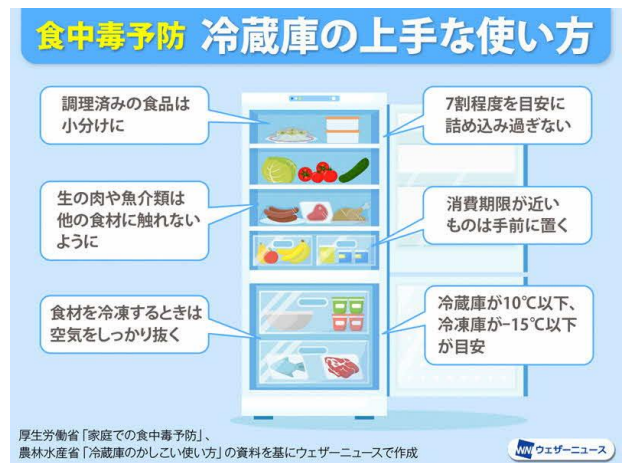
肉や魚、卵を扱うときは必ず手洗いをしよう。

④調理

加熱は十分にしよう。(目安は中心部分が75℃で1分以上保てるか・・・)

⑤残った料理

清潔な器具・容器で保存する。温め直すときは十分に加熱しよう。



＜正しい手洗い＞

手には見えない汚れや細菌がたくさんついています。食中毒予防のためにも食事前、料理前後、トイレの後には必ずハンドソープで手を洗いましょう。

＜先人たちの知恵＞

現在は冷蔵庫や冷凍庫があり保存技術も向上しています。しかし冷蔵庫がなかった時代、食べ物を無駄にしないために、どのような保存をしていたのでしょうか。

主に、「漬物・・・食品の余分な水分を引き出し、腐敗しにくい環境をつくる」や「乾物・・・日光や風で乾燥させることで腐敗を防ぐ」にして保存していました。

その他全国各地で、「笹の葉」に含まれる香り成分が抗菌作用や防腐作用があることを活用した保存食を食べていました。笹の葉で包んだ「ちまき」や「笹団子」「笹の葉すし」は、中身の乾燥を防ぎながら保存でき、また「おにぎり」は笹の葉で包んで持ち歩くなど、上手に活用して食べ物を保存していました。

食材によっては、お酢やお酒などに漬けて保存する方法もあります。

現代も昔も食べ物を大切に食べたり、保存したり・・・無駄にしない気持ちは変わりません。食中毒予防の三原則やポイントを踏まえ、先人たちの知恵も生かしながら、安全な食生活を送りましょう。