

給食だより

令和6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 』

みなさんは「食中毒」と聞いて何を思い浮かべますか？

食事をして、お腹が痛くなり、下痢やおう吐をすること・・・と思うのが一般的だと思います。

これからの6月から8月にかけて、「食中毒」の発生が1年の中でも多い季節となります。

では、普段の食生活の中ではどんなことに注意したら、予防できるのでしょうか？

<代表的な食中毒の菌>

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。

<食中毒の3原則>

食中毒の原因の90%以上は、①細菌性②ウイルス性によるものです。予防するには次の三原則が効果的です。

食中毒予防の三原則

<h4>③ やっつける</h4> <p>中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上) ●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却 	<h4>② 増やさない</h4> <p>食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理中の食品、残り物を放置しない ●食材の温度管理 	<h4>① つけない</h4> <p>手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手洗いの励行 ●食品を区別して保管・調理 ●包丁・まな板・ふきん等の殺菌
---	---	--

<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。

食中毒予防 冷蔵庫の上手な使い方

- 調理済みの食品は小分けに
- 7割程度を目安に詰め込み過ぎない
- 生の肉や魚介類は他の食材に触れないように
- 消費期限が近いものは手前に置く
- 食材を冷凍するときは空気をしっかり抜く
- 冷蔵庫が10℃以下、冷凍庫が-15℃以下が目安

厚生労働省「家庭での食中毒予防」、農林水産省「冷蔵庫のかしこい使い方」の資料を基にウエザーニュースで作成

<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。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



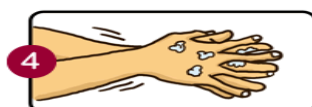
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。