

保健師だより



第 209 号
2020 年 8 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

新型コロナウイルスの感染拡大の影響でテイクアウト（持ち帰り）を提供する飲食店が増えていますが、夏場は食中毒のリスクが心配です。手洗いなどの基本的な感染予防に加え、食べ物の温度管理にも気をつけましょう。

夏場は細菌による食中毒が多く発生しています！

おもな原因菌と感染の経路



黄色ブドウ球菌

手の傷などに付いている菌が食品に付着し増殖



O157



肉加工食品の加熱不足など少量の菌で感染



ウエルシュ菌



大量調理した食品を室内放置すると内部で増殖



腸炎ビブリオ菌



海水に存在し魚介類を介して感染。増殖が早い！



サルモネラ菌



鶏肉や鮮度の悪い鶏卵、割り置きした卵などで増殖



カンピロバクター



鶏肉に多く付着している生食や加熱不足で感染



※細菌は 20～50℃で増殖が活発になります。菌の増殖は味や匂いでは判断できません！

食中毒予防の 3 原則

1. 菌をつけない

調理を始める前や生の肉や魚、卵を触る前後は手を洗う。



2. 菌をふやさない

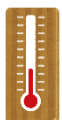
調理後の料理はすぐに食べる。すぐに食べない場合は 10℃以下または 65℃以上に保つ。

3. 菌をやっつける

肉や卵は中心温度 75℃で 1 分以上加熱する。汁物の再加熱は沸騰させる。温めの際はしっかり混ぜる。

※テイクアウトする場合は事前に保冷バックを持参し寄り道せずに持ち帰りましょう。

冷蔵庫を過信しないで！



細菌の多くは 10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止しますが、死ぬわけではありません！残った食品はなるべく早く使い切りましょう。

冷蔵庫の上手な使い方

- ・冷蔵室 10℃以下、冷凍室 -15℃以下を維持
- ・開閉は少なめに
- ・冷蔵室は詰めすぎない(7割程度に)
- ・肉や魚は容器や袋に入れて汁漏れを防ぐ



エコバックにも気配りを

食品の汁や野菜についていた土が他の食品に付着しないようにエコバックを衛生的に使いましょう。

- ・バックは定期的に洗う
- ・肉、魚、野菜はポリ袋にいれる
- ・温かいものはバックを分ける



症状が出たら早めに受診を

食中毒は原因菌によっては重症化する場合があります。おなかの痛みや下痢、おう吐などの症状がある場合はためらわず早めに受診しましょう。

