

## 食中毒

### 1. 食中毒を引き起こす主な原因

主な原因「細菌」と「ウイルス」です。

#### ○細菌

温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。主な細菌は、O-157やサルモネラ菌で、夏場（6～8月）に多く発生します。

#### ○ウイルス

ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。主なウイルスは、ノロウイルスで、冬場に多く発生します。



### 2. 食中毒の予防原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」  
原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

#### (1) つけない = 洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。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
- 生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- 食卓につく前
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 残った食品を扱う前
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後

#### (2) 増やさない = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。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。

#### (3) 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ので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱することが目安です。

#### (4) 持ち込まない = 健康状態の把握・管理！

調理者等が調理場内にウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。そのために、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢の症状がある場合は調理を行わないようにしましょう。

#### (5) ひろげない = 手洗い、定期的な消毒・清掃！

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗いを行いましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。