

食中毒は減っていません！

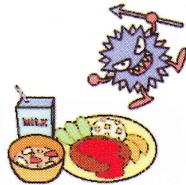
小西 奈津子（栄養課・管理栄養士）



小西管理栄養士

生活環境が衛生的で快適になった現在ですが、実は食中毒の患者数は過去 45 年間ほとんど変化していません。食中毒の原因は細菌、化学物質、自然毒の 3 つに大別されますが、原因の大半は細菌です。

細菌は、私たちが毎日口にする食品に容易にまぎれこむことができる上、短時間に何万倍にも増殖し、他に移ったりします。食中毒は 7～10 月に多発しますが、最近では暖房の普及、輸入食品の増加、食品の大量流通などの影響で、食中毒は年間を通して発生しやすい状況にあります。



食中毒の原因菌及びウイルス

サルモネラ菌

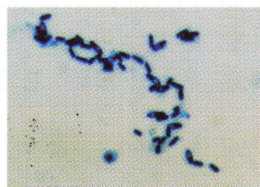
症状 発熱、粘性血便、腹痛。要注意な食材は卵、肉。加熱処理で予防できる。熱処理の行わない食品は菌が増殖しないように早めに食べる。



サルモネラ菌

ボツリヌス菌

症状 めまい、呼吸障害、発声障害、嚥下障害。要注意な食材は魚肉発酵食品（飯鮓など）、野菜、果物の瓶詰め。缶詰、瓶詰めなど真空パックがふくれあがってしまった食品は食べない。



ボツリヌス菌

病原性大腸菌（O-157含む）

症状 1 日目は下痢、腹痛、風邪様症状。2 日目は血便、激しい腹痛。要注意な食品は肉、井戸水。十分な加熱と、二次汚染の防止に調理器具の乾燥清潔にする。生食食材は水道水でよく洗う。病原性大腸菌は人がよく保菌しているの

で手洗いが重要です。

腸炎ビブリオ

症状 下痢、腹痛、発熱。要注意な食品は、海産魚介類。魚介類は流水で洗い、調理中の二次感染を



腸炎ビブリオ菌

防ぐことが大切です。熱に弱いので加熱が重要。加熱調理できないものは新鮮な食材を用いる。生鮮魚介類は全て 5 度以下に保存。（二次汚染とは、細菌の付着したまな板、包丁、手などをそのまま用いて生野菜、調理済み食品を扱うことによって食中毒菌に感染することをいいます）

ノロウイルス

症状 嘔吐、下痢、発熱。要注意な食材は 2 枚貝。ウイルス保有者が食品を取り扱うことでも感染します。

予防法

衛生管理の徹底した店で新鮮なものを見極め、スピーディに持ち帰りましょう。生鮮食品は買ひ物の最後に購入する工夫も大事です。

調理前には二次汚染の予防のため、手、食材、まな板、包丁などの調理器具は十分洗浄しましょう。また食材が変わる毎に調理器具はこまめに洗って使用



することも予防になります。そして調理した食品はなるべく早く食べることも大事です。

冷蔵庫の過信には注意が必要です。菌は冷蔵庫では死なず、低温で増殖できる食中毒菌もあるので、冷蔵庫に食品は詰めすぎない、冷蔵庫の扉の開閉はなるべく控え、食品の長期保存はしないようにしましょう。



やはり予防が大事ですが、疑わしいと思ったら軽視せず、すぐに医療機関にかかりましょう。