



夏に増える食中毒

暑さが増すこれからは腹痛や下痢、嘔吐といった症状の出る“食中毒”の危険性が高まってきます。

清潔大国といわれる日本でも、意外に食中毒の件数はここ30年間減っていないそうです。

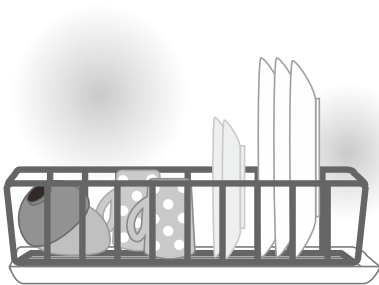
しかも、飲食店に次いで多いのは“家庭内”での食中毒です。これは、「わが家では起こるわけない…」という思い込みと油断から食中毒につながってしまうようです。

食中毒を引き起こす“細菌”や“ウイルス”には様々な種類がありますが、とくに夏に多いのが“カンピロバクター菌、腸炎ビブリオ菌、サルモネラ菌”などによる発症なのだそうです。

菌名	生息	予防法
カンピロバクター菌	鶏、牛などの腸に生息。	肉の生食は要注意！調理する際は中心部で75度以上になるようにして一分以上、火を通す。バーベキューを楽しむ時も、生焼けにならないように気をつけましょう。
サルモネラ菌	肉や卵料理が感染の原因になりやすい。	肉は生食をさけ十分加熱する。卵は新鮮なものを買ひ、割ったらすぐに使ひましょう。
腸炎ビブリオ菌	魚介類にくっついているため、さし身などで感染することが多い。	真水への抵抗力が弱いので、魚介類は調理前に真水で洗いましょう。

これだけはおさえておきたい！“食中毒予防法”

どの細菌やウイルスから身を守るためにも重要なことは“手洗い”です。手洗いをする際は、時計や指輪を外し、必ず殺菌効果のある石鹸をつけて洗ひましょう。そして、手のひら、甲、指の間、指先、手首をしっかり洗った後、水で十分にすすぎ、ペーパータオルでふくようにしましょう。



また、手洗いだけでなく“調理器具”の取り扱いも食中毒予防の大切なポイントです。

たとえば、生肉や魚を切った包丁やまな板でそのままサラダを作るのは禁物です。使い終わった包丁やまな板、ふきんは水洗い後、洗剤をつけてよく洗ひ、熱湯で消毒して、よく乾燥させてからしまひましょう。もちろん、台所を常に清潔にしておくことは肝要です。

そして、食品を買う時は新鮮なものを選び、消費期限、賞味期限はしっかりチェック。保冷しなければならないものは買ったなら早めに持ち帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。特に肉や魚は汁がこぼれて他の食材、食品を汚染してしまいますので、容器やビニール袋に入れておきましょ。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意して、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下に保つのが目安です。

そして、冷蔵庫の中は週に一回程度、掃除をして清潔にしましょう。こうすることで食材、食品の汚染を防げますし、古い食材が残っていた場合でも見つけることができるでしょう。