

# 食 虫 毒

家庭でも万全の対策を！

## 家庭でも万全の食中毒対策を！

「食中毒」と聞くと、飲食店や給食施設で提供された料理が原因でたくさんの方が発症するイメージを持つ人が多いかもしれません。しかし、2022年の発生場所が判明している食中毒のうち約2割は家庭で起こっています。

食中毒は特に気温が高くなる初夏から初秋にかけて増えます。この時期は菌の増殖に適した気温であり、これに人の体力低下や不衛生な食品の取り扱いなどの条件が重なることで発生しやすくなります。

## 肉はしっかり加熱！生食はダメ！

肉に付着しているとされるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌は家畜の腸内にいる細菌なので、菌をゼロにすることは困難です。

ただ、これらの菌は熱に弱いという特徴があるため十分に加熱して食べれば、食中毒は予防できます。肉などの刺身や生レバーなどのように生で食べることのないように心がけてください。

バーベキューなど自分で肉を焼きながら食べる場合も中の色が変わるまで十分に加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう。

また、手指やまな板、トングなどを介して生で食べる野菜や焼けた肉に菌が付かないよう、手指や調理器具はしっかりと洗い、「生の肉をつかむ箸」と「加熱後の食品をつかむ箸」は必ず使い分けましょう。

## 【安全に肉や魚を食べるために気を付けたいこと】

- 肉や魚を買うときや家庭で保管するときは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- 肉や魚を扱う前と後に必ず石けんで手洗いをする
- 「(生肉が) 新鮮だから安全」ということはありません
- (調理中) 二次汚染を防ぐため肉や魚は生で食べるものから離しておく
- 肉や魚を切ったまな板や調理道具は洗浄後に熱湯をゆっくりかけて殺菌する



生焼けのレバー



腸管出血性大腸菌

「食中毒」は腐敗とは違い、味にもにおいも見た目も変わりません。ですから人の五感で感じることができないのが特徴です。

腸管出血性大腸菌は少数の菌(2～9個)でも重篤な症状を呈することがあり、場合によっては命を脅かす可能性もあります。

見えないからこそ最大限の配慮をし、自分や大切な家族の健康を守りましょう。