

りびえ～る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

Vol.9

正しく知ろう!
食中毒編

今回の先生

島根県食品衛生協会
専務理事
伊藤 耕さん



そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。
人生後半も元気でいるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部



取材班「河」

1 食中毒の原因について

▶夏場に増える印象がある食中毒。実際はどうですか？

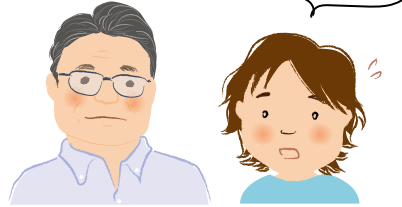
高温多湿になり細菌が増えやすい点では確かにその通りですが、ウイルスや寄生虫、自然毒を含め、年間を通して気を付けてもらいたいです。特に昨今はコロナ禍で時間に余裕ができたこともあってか、自家菜園を始めた人が誤って毒性のある植物を食べてしまう例が見られます。

▶食中毒を起こす傷んだ食品が、味も匂いも変わらないと知って、正直びっくりしました。

匂いをかいで食品の危険性を判断することがありますが、食中毒の原因になるもので、腐敗臭を出すケースは実際はまれです。高温加熱や冷凍保存にも耐えるものもあるので、原因となるものを正しく理解することが大事なんです。

食用と間違えやすい有毒植物はスマートフォンなどですぐに調べられるから活用してほしいですね

聞いたことがあります！ニラと間違えてスイセンとか...



家庭で起こる主な食中毒の原因

●細菌

黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌(O-157)、カンピロバクターなど

●寄生虫

アニサキスなど

●ウイルス

ノロウイルスなど

●自然毒

植物の誤食など

2 主な原因と特徴

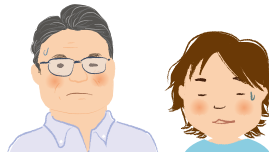
あつためてもダメ?!
黄色ブドウ球菌
手のひらなどの体表にだれでも持っている菌。手荒れや傷口に多い。
要注意食品
おにぎりやサンドイッチなど
ポイント
菌自体は熱に弱いですが、増殖するときに毒を出す。この毒は熱に強いので温めても中毒を防ぎきれない。おにぎりは、ラップや使い捨て手袋の使用でリスク軽減できる。

「冷ませば大丈夫」のワナ!
ウェルシュ菌
土中にいることが多く、穀類やジャガイモなどに付着
要注意食品
カレーやシチューなど
ポイント
熱を加えても芽胞という殻を作り生き延びる。常温に置くと菌が増殖しやすいので、料理が残った場合は熱いうちに小分けにし、すぐに冷まして冷蔵庫に保管する。

牛は生で食べるのはダメ!
腸管出血性大腸菌(O-157)
主に牛の腸内にいる大腸菌
要注意食品
BBQ、焼肉など
ポイント
原因は食肉加工の途中での肉表面への付着。箸やトングは焼く用と食べる用を分ける。熱に弱いので、しっかり焼く。生肉に付着した野菜は生食しない。

何でも「温めればイける!」って思ってたけど違った... 間違いだらけの食中毒対策でした

加熱は有効なものも多いんですけどね。時すでに遅い場合もあるんですよ



鶏は中まで確実に焼いて!
カンピロバクター
鶏を中心とした動物の腸内細菌
要注意食品
半生や加熱不十分な鶏肉料理
ポイント
一般的な菌が空気を好む好気性なのに対し、微好気性のため表面に付着すると肉の内部に入り込む。熱に弱いので、中までしっかりと火を通して。

目視で分かることも
アニサキス
イカやサバ、イワシ、サケなどに寄生
要注意食品
天然ものや冷凍していない魚などの生食
ポイント
太さ1mm以下、伸ばして2~3mmの線状の虫が丸まっているので、見て分かることも。低温・高温に弱いので、しっかりと火を通す、冷凍するなど有効。

3 予防の3原則にプラス1!

食中毒予防のポイントをおさらいしたいです!

食中毒予防の3原則

つけない

手洗いの徹底、調理器具を洗浄・消毒する

増やさない

細菌の増えやすい10~60℃を避ける適切な温度管理

やっつける

中心部75℃以上を目安に1分間以上しっかり加熱する

これにぜひ「確認する」を加えてください。

消費期限のチェックはもちろん、魚介類の購入時は、天然もの・養殖もの、生・冷凍ものを確かめて。冷凍の魚介類は寄生虫による食中毒リスクが比較的少ないです。

食中毒を疑うときはどうすれば?

食後に体調が悪くなると、直前の食事を疑いがち。しかし食中毒の場合、体調悪化までの日数は、原因となるものにもよりますが2~7日を要するものが多い。少しさかのぼって食べたものを思い出してみてください。腹痛やおう吐、下痢、発熱などが見られた場合は、適切な診断を受けるため医療機関を受診ください。

今回のまとめメモ

健康のベースであり、生きていく上で要となる「食」。正しい知識で事故を防ぎましょう!

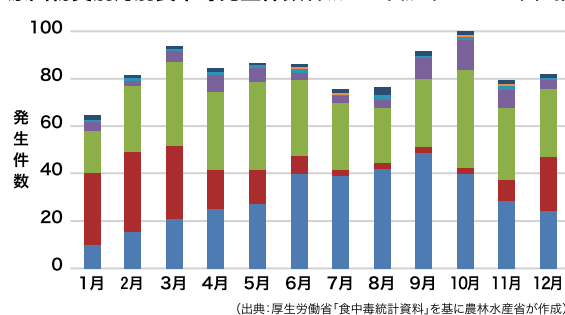
「おいしく食べたのに...」って後悔するのは、本当に残念ですもんね。今回学んだ知識を活かします!



8月1日~31日は食品衛生月間です

島根県では令和3年度に7件、令和4年度6月までに7件の食中毒が発生しています。食中毒は年間を通して発生していますが、特に、5月~9月は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒が増加する傾向があります。飲食店だけではなく毎日の家庭での食事でも注意が必要です。

原因物質別別食中毒発生件数(平成29~令和3年までの5カ年平均)



(出典:厚生労働省「食中毒統計資料」を基に農林水産省が作成)

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

(参考:厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」)

- Point.1 食品の購入**
 - 肉・魚はビニール袋等にそれぞれ分けて包む。
 - 寄り道しないでまっすぐ帰る。
- Point.2 家庭での保存**
 - 冷蔵や冷凍の必要な食品は、帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
 - 肉・魚は汁がもれないようにビニール袋や容器に入れ保存する。
- Point.3 下準備**
 - こまめに手を洗う。
 - 冷凍した食品の解凍は冷蔵庫で。
 - 肉・魚を切った包丁等は洗って熱湯をかけておく。
- Point.4 調理**
 - 加熱は十分に(75℃で1分以上)。
 - 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
- Point.5 食事**
 - 食事の前に手を洗う。
 - 長時間室温に放置しない。
- Point.6 残った食品**
 - 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
 - 温めなおすときは十分に加熱する(75℃以上)。

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島親連許諾第7004号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画：島根県・島根大学医学部