

夏本番前、コロナ対策同様に、食中毒対策もお忘れなく！



2021年も6月となりました。21日には一年で最も昼が長い日である「夏至(げし)」を迎えます。夏至と聞くと真夏をイメージしがちですが、例年通りであれば日本は「梅雨」真っ只中。日は長くなっても肌寒く感じる事が多いかもしれません。6月は衣替えの季節ではありますが、冬物を全てしまうのはもう少し待たれた方が賢明かもしれませんね。

さてこのところ新型コロナウイルス感染症に気をとられてばかりですが、梅雨のこの時期コロナウイルス同様に気をつけなければならないのが「食中毒」です。ということで今回の社内報では、食中毒予防について特集しました。

食中毒の原因と予防方法を知って、きちんと対策しましょう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思いがちですが、実際家の中での食事が原因の場合も少なくありません。気温や湿度が高くなるこれからのシーズンは、食中毒が急増します。今は新型コロナウイルス感染症予防に目を向けられがちですが、同時に食中毒を起こす細菌やウイルスも常に身近にいることを意識して、家での食べ物の扱いや保存に注意を払い、食中毒の予防を心掛けてください。



【食中毒の原因は？】

食中毒は、細菌、ウイルス、自然毒、寄生虫などさまざまな原因が挙げられますが、夏場に家の中で起きる食中毒は細菌によるものがほとんどです。細菌による食中毒は、**感染型**と**毒素型**に分けられます。

感染型…細菌が付着した食品を食べてしまい、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで発症。原因となる細菌はカンピロバクター、サルモネラ菌、ウェルシュ菌、病原性大腸菌(O-157)、腸炎ピブリオ等。

毒素型…食品内で細菌が産生した毒素を摂取することで起こる。原因細菌は黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌等。

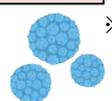
【食中毒予防は3原則を忠実に…】

予防策は菌を **① 付けない** **② 増やさない** **③ やっつける** が原則です。まずは徹底的に「洗う」こと。細菌が食べ物に付かないように、手、食材、調理器具をしっかりと洗います。次に細菌の増殖を防ぐために「低温で保存し早めに食べる」ことが肝心。細菌が増殖しないように保冷パックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるように。調理の際に特に重要なのが「加熱」。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的な方法です。食材は中心部まで(75℃で1分間が目安)、十分に加熱してから食べるようにしてください。



<p>《買物・食材選び》 賞味期限を確認して、肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、寄り道しないで帰ります。また、肉や魚などは汁が他の食品に付かないよう、分けてビニール袋に入れるようにしましょう。</p>	<p>《食材の保存》 帰宅したら生鮮食品はすぐ冷蔵庫に入れましょう。肉や魚は汁が他の食品に付かないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりして保存。冷却効率が悪くなるので、冷蔵庫には詰め込み過ぎないようにしてください！</p>	<p>《調理》 もちろん調理の前に丁寧に手を洗い、食材も十分な流水で洗いましょう。肉や魚は、中心部分の温度が75℃で1分間を目安に、十分に加熱する事も忘れずに！</p>	<p>《食事》 食事の前にもう一度せっけて手を洗いましょう。作った料理は長時間、常温で放置せず、温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べましょう。</p>	<p>《残った食品の保存》 保存の作業前にも手を洗い、清潔な容器に保存しましょう。保存して時間がたち過ぎた物は、思い切って捨ててしまうことも大切です。</p>
---	--	--	--	---

編集後記



新型コロナ感染拡大防止のため多くの人が外出を控える中、レストランなどの飲食店で外食する機会が減り、家での食事が増えました。飲食店では店内メニューのテイクアウトや宅配の弁当などを始めているところも多く、家で外食メニューを楽しめると人気を集めています。しかし、こうした新しい食のスタイルには思わぬ注意点もあります。店内メニューは本来、できたてを食べることを前提に作られた料理であり、時間が経過してから食べると食中毒のリスクが高まる可能性があります。特に夏場の食中毒で注意すべき料理は、生野菜のサラダや傷みやすい鶏肉料理、カレーや煮込み料理などが挙げられます。中でも液状の食品は冷める過程で菌が増殖しやすいため、食べる時には再加熱し、なるべく早く食べるようにしましょう。新型コロナウイルスだけでなく、食中毒の細菌にも注意を払い、健康的にこの夏場を乗り切りたいものです。



※ちなみに冬場に流行するノロウイルスはウイルス性食中毒の代表で、ウイルスが付着している食品を食べたり、人の手を介したりして感染が起こります。