

**食中毒に気をつけましょう！！**

先日 O-111 がニュースでも話題になりましたが蒸し暑い季節、これからますます食中毒の心配もでてきます。

O-111 は加熱の不十分な食材から感染し、感染症・食中毒をおこします。そのため感染者からの便から二次感染がおこります。

この菌は、大腸の粘膜内に取り込まれ、たんぱく質の合成を阻害するペロ毒素を作りだし、血液中にも取り込まれるため、血球や腎臓の尿細管細胞を破壊し、溶血性尿毒症症候群（急性腎不全・溶血性貧血）、急性脳症などもおこることがあります。

加熱に弱い菌なので75度以上の加熱が感染を防ぐ為に必要です。

O-111 に限らず殆どの食中毒菌は加熱により防ぐ事ができます。乳児は特に抵抗力がありませんので、生肉、生魚、生卵など食べない事が最大の予防となります。

大人も子どもも、暑い時期を上手く乗り切り、健康に過ごしたいですね！

(1) 買い物 新鮮な店で新鮮なものをスピーディーに

- ・商品の回転が早く、衛生管理の徹底した店で、新鮮な食品を見極める
- ・生鮮食品は、買い物の最後に購入しましょう
- ・買い物には時間をかけず、買い物が終わったら、買ったものを長時間持ち歩くようなことはせず、まっすぐに帰りましょう

(2) 保存 冷蔵庫の過信は食中毒のもと

- ・要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ
- ・入れる前に、びんや缶は拭いておきます
- ・食品の長期保存・冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう
菌は冷蔵庫では死にません。また、低温で増殖できる食中毒菌もいます
- ・扉の開閉には気をつけましょう
庫内の温度は、すぐに上がります。庫内の温度上昇とともに、菌の増殖が始まります

(3) 調理前 二次汚染の予防

- ・食材は洗えるものは全て流水でよく洗いましょう（サラダ用に加工されたカット野菜も同様です）
- ・魚、肉を扱うときは手、まな板、包丁など調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗いましょう（同じまな板で、複数の食材を扱ったりすると、二次汚染のもとになります） 使用済みの牛乳パックを切り開いたものを使えば、そのまま使い捨てできます
特にまな板は包丁のきず目に細菌がたまりやすいので熱湯消毒をして、日光にあててよく乾かすとよいです

(4) 調理中 加熱調理は食中毒予防に最も有効

- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておきましょう！
室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始めます
- ・食品の中心部まで75（ノロウイルスでは85）で一分間以上加熱しましょう！これで殆どの食中毒菌は死にます
ハンバーグなど、挽肉を使用する料理は食中毒菌と一緒に練り込んでしまうことがあります 中までしっかり加熱 しましょう
卵は殻にひびが入っていたり、ちょっと古くなってしまったときは必ず加熱します（半熟にはせず、しっかり加熱すること） 加熱してもお子さんには与えるのはやめましょう。
野菜も加熱調理すればさらに安心です

(5) 食事 できたらすぐ食べる

- ・加熱調理された食品は熱いうちに、冷やして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出し、冷たいうちに食べます
- ・作り置きものは、必ず冷蔵又は冷凍保存し、食べる時には十分に加熱します