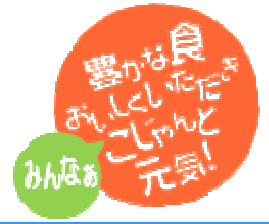


わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



夏は、気温と湿度の上昇によって、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着している「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157)」などの細菌による食中毒です。

夏祭りやバーベキューなどの機会が増える夏を楽しく過ごすためにも、食中毒の予防を心がけましょう。

生肉による食中毒を予防しましょう！

牛肉・牛レバーや豚肉（内臓を含む）は、生食用として販売・提供することは法律で禁止されています。牛肉・牛レバーは腸管出血性大腸菌（O157）やカンピロバクター、豚肉はカンピロバクターやE型肝炎ウイルスによる食中毒が発生するおそれが高いためです。しかし、火を通す場合でも、焼肉やバーベキューなどで、生肉をつかんだ箸で食べるなど器具の取り扱いの不備による食中毒も発生しています。原因となる腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどは、少量の細菌でも食中毒を引き起こすのです。新鮮であっても生肉には細菌がついている割合が高く、他にも鶏のたたきや刺身など加熱が不十分なものや未加熱のものによる食中毒や、生肉を取り扱った手指やまな板、食器類などを介して、食中毒菌が付着した野菜や、汚染された飲み物を飲んだりして、食中毒が発生する場合があります。生肉を取り扱う時は、十分注意しましょう。

食鳥処理後の鶏肉でカンピロバクターが見つかる割合：67.4%（91/135検体）
（平成14～16年度 厚生労働科学研究報告）

食中毒予防の3原則

食中毒は、家庭でも発生しており、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

つけない

手指には、さまざまな細菌などが付いています。調理前や食肉などを取り扱った後は、石けん液を使って手指をしっかりと洗いましょう。また、包丁やまな板などについた細菌などが他の食材などにつかないように、調理器具も使用する度にきれいに洗いましょう。



やっつける

ほとんどの細菌は、加熱すればやっつけることができます。中心までしっかり加熱しましょう（75℃、1分以上）。



8月は食品衛生月間

～食中毒予防の基本は、手洗いです～

食中毒の防止と衛生管理の向上を図るため、毎年8月を「食品衛生月間」と定め、全国一斉に食品衛生思想の普及・啓発を行っています。市内では、「高知市卸売市場」と「ひろめ市場」において、高知市食品衛生協会が主催する食品衛生月間行事「一日食品衛生指導員」や「カツオのタタキ調理&食品衛生教室」などが開催される予定です。

増やさない

食品は購入後、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。ただし、低温でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

