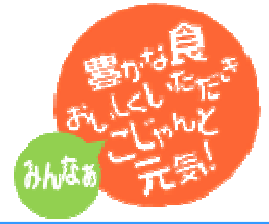


わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



全国における食中毒の発生状況は、平成 26 年から平成 28 年までの過去 3 年間の平均で、年間発生件数は 1,106 件、患者数 20,775 名となっています。発生件数では、ノロウイルスとカンピロバクターで 1～2 位を占めています。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」で、細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食品の中で増殖し、その食品を食べることにより、食中毒が発生します。ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存し、細菌のように食品の中で増殖することはないが、食品を通じて体内に入り、腸管内で増殖し、食中毒が発生します。細菌が原因となる食中毒は、夏場（6 月～8 月）に多く発生しています。代表的な細菌は、カンピロバクター、サルモネラ属菌などです。一方、ウイルスが原因となる食中毒は、冬場（11 月～3 月）に多く発生しています。代表的なウイルスとなるノロウイルスによる食中毒は、調理従事者の手指を介して食品が汚染され、その食品を食べることにより、発生する事例が多くなっています。

細菌による食中毒を防ぐためには、以下の 3 つの原則を守りましょう。

1 つけない

- (1) 調理前、トイレ後、食肉や魚介類に触れた後などには、手を洗いましょう。
- (2) まな板や包丁などの調理器具は、よく洗浄・消毒し、乾燥させましょう。
- (3) 冷蔵庫・冷凍庫では、食品の相互汚染を防ぐため、食品を区分けして保管しましょう。

2 増やさない

- (1) 冷蔵庫などに、食品を保管して細菌を増やさないようにしましょう。
- (2) 食品は常温に放置せず、早く調理し、調理済みの食品は、早く食べましょう。

3 やっつける 食品の中心部を 75℃で 1 分以上加熱しましょう。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、以下の 4 つの原則を守りましょう。

1 つけない

- (1) 手洗いを徹底しましょう。
- (2) 調理用手袋を使い、素手で食品に触れないようにしましょう。
- (3) まな板や包丁などの調理器具は、よく洗浄・消毒しましょう。

2 持ち込まない

- (1) 調理前などには、手洗いを徹底しましょう。
- (2) 健康状態を把握し、管理しましょう。
- (3) 嘔吐や下痢などの症状がある場合は、調理をしないようにしましょう。

3 拡げない

- (1) トイレ後などには、手洗いを徹底しましょう。
- (2) トイレなどを定期的に清掃・消毒しましょう。
- (3) 嘔吐物などを適切に処理しましょう。

4 やっつける 食品の中心温度 85～90℃で 90 秒以上加熱しましょう。

