孝　心　新　聞　２０１９　６月号

食中毒予防の3原則



肉・魚・野菜などの食材は別々に保存し、調理のさいには別々に洗う。臭いや傷みが気になる食品は口にしない、なども食中毒予防のための重要ポイントです。

食中毒予防の3原則



原則①　細菌をつけない（清潔、洗浄）

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途に使い分けることなどが必要となります。

原則②　細菌を増やさない（迅速、冷却）

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒をおこすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要があります。

原則③　細菌をやっつける（加熱、殺菌）

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので注意が必要です。

ウイルス性食中毒の予防

◆ノロウイルス食中毒とは　食中毒の大半は細菌や細菌の産生する毒素が原因で発生しますが、非細菌性食中毒もしばしば見受けられます。カキなどを原因とするウイルス性食中毒もその主なものの一つです。非細菌性食中毒のうちではウイルスによるものが多く、その中でもノロウイルスによるものが多く見られます。ノロウイルスによる食中毒は、秋から春先(10 月から 3 月頃)にかけて多発します。一般に約 24～48 時間の潜伏期間で発症し、主症状ははき気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等です。症状は 2～3 日で治まり、予後は良好ですが、便中へのウイルスの排出は 3～7 日続くといわれています。ノロウイルスによる食中毒は、二枚貝類、特に生カキの摂食に関連する事例が数多く報告されていますがケーキ・サンドイッチ・サラダ・飲料水などが原因食品として疑われる事例も報告されています。

◆ウイルス性食中毒の予防　ノロウイルス等ウイルス性食中毒の原因として考えられるウイルスは、いずれも腸管系ウイルスであり、糞口感染により伝搬します。食品や水が糞便で汚染されることにより集団発生が起こります。細菌と異なりウイルスの場合、感染者の体内以外、特に食品中で増えることはないので、食品のウイルス(糞便)汚染をなくすことが予防となります。カキは、海域により程度が異なりますが、ノロウイルスに汚染されるものがあるといわれており、産地では自主検査を実施し、汚染が確認された場合は生食用としての出荷を自粛するなど汚染カキの流通防止に努めています。ウイルス汚染は食品加工時にウイルスを保有している食品加工従事者によって汚染される事も有ることから、加熱調理をしない食品、特に、刺身やサラダなどは注意を必要とします。数個から数百個のウイルスで感染することが知られており、有症者の食品加工を控えることが予防となります。加熱調理が最も効果的な食中毒予防対策です。

◆その他　①毒キノコ　②チョウセンアサガオ　③ヒスタミン

①毒キノコと食用キノコの区別は素人ではなかなか難しく、長年キノコを採取している人でも誤って毒キノコで食中毒を起こすことがあります。

②自然食ブームの中で、山菜の人気も高い反面、不注意などで有毒な植物を食べて食中毒にかかる例があります。チョウセンアサガオの種子は、ゴマと誤食されやすく、根はゴボウと間違いやすいので注意が必要です。

③魚肉タンパク質中のアミノ酸の一種が腐敗の過程で多量のヒスタミンとなり、食品中に異常に蓄積したヒスタミンによって起こる食中毒です。

『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログや Facebook を見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

食中毒の症状が出たら、どうすればいい？

▼下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。

▼自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんに診てもらいましょう。

▼食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。



孝　心　新　聞　２０１９　６月号

今月のスタッフのつぶやき

浜松まつり開催中の街中を娘と散策中に、一万円札を落としてしまいました。自宅で家族に伝えたら、みんなから総攻撃を受けました。(-_-;)念のため落とした場所から近い交番に届けておいたら、後日戻ってきました。私も届けてくれた人のように『何か一つ良いこと』をします！（院長）



先月は娘の運動会がありました。五年生なので騎馬戦がありました。衣装を作って張り切っていましたが、本番は逃げ回ってばかり？のように見えました。(^^;)　また、危険だということで組体操もなくなりました。激しい競技は少しずつ減っていくのでしょうか？　（鈴井真由美）



先月は、毎年恒例の甘夏狩りに参加しました。今年は去年より甘くて美味しかったように思います。食べるより採るのが楽しくて、最近は味の良い甘夏の選び方ができるようになってきました。約一時間程の作業でしたが家に帰ると顔が真っ赤に日焼けしており、対策が甘かったと後悔しました。（松山）



接骨院　孝心　検　索

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

