

食育つうしん

9

月

平成28年9月8日

発行：大阪市立新東淀中学校 保健室

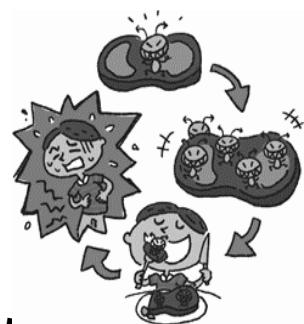
食中毒について知ろう！

「食中毒」とは、食中毒菌や食中毒菌が產生した毒素、ウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害です。主に急性の胃腸炎（下痢・腹痛・おう吐など）を起こしますが、発熱や倦怠感など、風邪のような症状を起こすこともあります。原因となる食品は、腐敗と違い、味や臭いに変化がなく食べても異常に気づかないので特徴です。

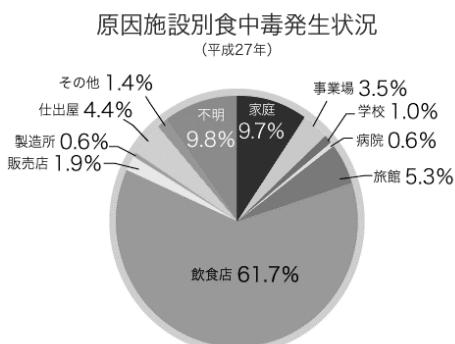
食中毒の原因の中でも、腸管出血性大腸菌O157、赤痢菌、ノロウイルスなどは感染力が強く、人から人へ感染することがあります。もし、腹痛、下痢、発熱など体に異常がある時は、医師の診断を受けましょう。

食中毒の種類と原因

食中毒の種類	食中毒を起こす原因
細菌性食中毒	サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、黄色ぶどう球菌 腸管出血性大腸菌 O157、赤痢菌、カツオ菌、セレウシ菌、ポツリヌ菌など
ウイルス性食中毒	ノロウイルス、A型肝炎ウイルスなど



=台所に潜む食中毒の危険…細菌とウイルスは食材や自分の手に！！=



食中毒は、飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽く、家族全員に症状が出ない場合もあるため、食中毒と認識されないこともあります。厚生労働省の統計（左グラフ）では家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度ですが、実際はもっと多い件数が推察されます。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えません。



細菌やウイルスは、自分の手に付着していると考えられます。手をきれいに洗って調理や食事をする習慣を身につけましょう。

食中毒予防の原則

・食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

・食中毒の原因ウイルスを「持ちこまない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

必ず手を洗いましょう！

- *調理を始める前、食事前
- *生肉や魚、卵を使う前後
- *トイレに行った後や鼻をかんだ後
- *動物に触れた後



低温で保存する！

多くの細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になります。冷蔵庫は**詰め過ぎ**ず、冷蔵は10°C以下、冷凍は-15°C以下で保存しましょう。

「増やさない」



加熱処理する！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

「やっつける」



健康管理する！

健康管理や健康状態の把握をしましょう。下痢や腹痛、おう吐等感染の症状のある場合は給食当番を控えましょう。

「持ち込まない」