

③ 9月でも多い細菌性食中毒

過去5年間の報告件数からも多かった細菌性食中毒は、季節が秋へと移る9月でも注意が必要です。

細菌性食中毒の原因となる原因菌の多くは、30度くらいの温度環境になると、20分に1回分裂して数を増やします。つまり、1時間経つと、もともと存在していた菌数の8倍に、2時間経つと64倍にまで増加することになります。また室内でも、調理などで室温が上昇し、30度に達する場合がありますので注意が必要です。

細菌による食中毒は普段のちょっとしたことを気をつけることで、予防ができます。

細菌性食中毒を防ぐため、ここで紹介する食中毒予防3原則を実行しましょう。またあらためて、手洗いの方法を見直して、効果的に細菌から身を守りましょう。

食中毒予防3原則

❁ つけない！

洗う 食品や手・器具はしっかり洗う

包む 食品は包んで保存する

❁ 増やさない！

温度管理 室内に放置せず冷蔵庫に保存

早く食べる 作った料理は早めに食べる

❁ やっつける！

加熱 食品内部まで十分に加熱する

調理器具 定期的に消毒する

手洗いの POINT

- 時計や指輪を外しましょう。
- 手の甲、手のひら、爪の間、指の間、手首の順に洗いましょう。
- 洗っている部分を意識しながら、洗い残しがないようにしましょう。最後は流水で洗い流し、ペーパータオルなどで拭くとより良いです。

その他にも…

- ・おにぎりを作るなど、食品に直接触れて調理する場合、手に傷があると食品が細菌に汚染されます。手袋をするなどして直接触れないようにしましょう。
- ・食材はよく洗浄／消毒し、一度で使いきれないようにしましょう。
- ・冷蔵庫の過信は禁物！詰め過ぎず、庫内温度は10℃以下に保ちましょう。
- ・購入した食材はしっかり保冷し、寄り道せずに早めに帰りましょう。

野草やキノコ による食中毒にも注意を！

徐々に行楽シーズンとなり、山菜採りなどを楽しむ人も出てきます。

しかし、十分な知識がなかったり、食べられると勝手に判断してしまい口にすることで、食中毒を発症するケースも報告されています。

県内では、サトイモによく似たサトイモ科の「ク



クワズイモ

ワズイモ」の根茎を食べたことによる食中毒が報告されています。また野生のキノコ類も、食用のもの

と見た目が非常によく似た毒キノコなどがあります。種類がわからなかったり、食用と確実に判断できないような山菜などは決して食べないようにしましょう。詳しくは県のホームページなどをご覧ください。

