

しょくちゅうどく 食中毒を予防しよう!

食中毒予防の3原則

原則1

食中毒菌を「付けない」

- * 基本は手洗い
- * まな板などをよく洗い
- * 魚介類・肉類用の調理器具と他の食材用の調理器具を分ける

食中毒の原因になる細菌の保有が多い生魚や生肉を調理した後の調理器具は細菌に汚染されている可能性が高く、そのまま他の食材を調理すると食材を汚染してしまいます。なるべく、野菜類の調理をしてから魚や肉の調理を行いましょう。



特にまな板は魚介類・肉類用とその他の食材用で分ける事が強く推奨されています。複数のまな板を準備するのが難しい場合は、まな板の両面で使い分けるだけでも効果があります。調理の順番も重要です。



原則2

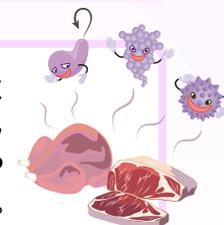
食中毒菌を「増やさない」

- * 食中毒の危険性が高いのは魚介類と肉類
- * 要冷蔵や要冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに適切な方法で保存

肉汁・魚汁がもれて他の食品に付かないように、パックのままポリ袋に入れて買い物かごに入れる。買い物かごに入れるときは、冷蔵食品と冷凍食品と一緒にまとめて入れると、冷たい温度が保てます。買い物が終わったらできるだけ早く帰宅し、適切に保存することも重要です。



調理の途中でも室温で長時間放置すると、その間に原因になる菌などが増殖して、食中毒を起こしやすくなります。残った食品は早めに食べて、味やおいに変化が生じたら、思い切って処分しましょう。



原則3

食中毒菌を「加熱で殺菌」

- * 細菌を不活化させるのに最も効果が高いのは、加熱すること

食中毒菌は、75℃で加熱、1分以上でほとんどが不活化します。二枚貝等は、85℃で1分間以上加熱します。



加熱が不十分だと食中毒が起こる可能性があるので注意が必要です。

75℃
1分以上



しょくちゅうどく 食中毒を予防しよう!

夏場の食事には特に注意するよう指導が必要です!

夏場に発生した食中毒の事例

(事例は災害共済給付データより)

修学旅行中、1日目の昼食のために、学校より指示があり、家庭で作ったお弁当を持参していた。その時におにぎりを残しており、翌日にも食べた。その後、気分不良となり嘔吐した。
(発生月：6月・小6・男子)

総合的な学習の時間に、学校北にある城跡に行き、自然観察を行った。自然観察の際に、本児童は、自生していた植物の実を学校に持ち帰った。その持ち帰った実を教室で一粒食べ、食中毒を発症した。
(発生月：7月・小6・女子)

家庭科の調理実習中、学校で栽培し収穫したジャガイモを、皮のついたまま塩ゆでにし食べた。未成熟なものや、芽の部分を除かず、ジャガイモを皮ごと食べてしまったことにより、食後30分位で腹痛、気持ちの悪さを訴えた。
(発生月：7月・小6・男子・女子)

★ ジャガイモのソラニン

ジャガイモの皮(特に緑化した部分)や芽の部分には有毒なソラニンが含まれています。特に、「不適切な栽培によって緑変したもの」、「未成熟で小さいまま収穫されたもの」はソラニンが多いと言われています。大人が200mg～400mg食べると腹痛・吐き気・喉の痛み等の症状を呈するとされていますが、子どもの場合は、大人に比べて約1/10の量で発症します。**加熱によって、未成熟なジャガイモや芽の部分などのソラニンが完全になくなることはありません。芽や皮はあらかじめ取り除いて調理してください。特に緑化した部分は厚く剥き取ります。また、未成熟なジャガイモは使用しないようにします。**

(出典：『学校給食衛生管理基準の解説－学校給食における食中毒防止の手引－』)

