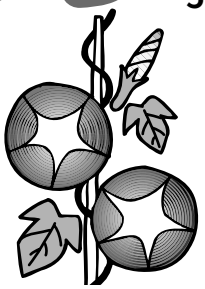
いきいき菌月

—5—



お元気ですか？
保健師です。

食中毒に気をつけて
食品の取り扱いには十分注意を

食中毒の原因は微生物、化学物質、自然毒などさまざまです。私たちの身近な生活環境にも多く存在するので、油断しているとすぐに食べ物を汚染してしまいます。

食中毒にかかると、大人では軽い下痢で済むようなものでも、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者には致命的な症状になることがありますから、特に注意が必要です。

下の表は最近の食中毒事件数と患者数で、圧倒的多数が微生物（細菌とウイルス）によって起こっていることがわかります。食中毒を起こす微生物は、人や動物の皮膚やし尿、土壌、海水など、私たちの身近なあらゆるところに居ます。したがって、図に示すように食中毒の原因となる食品もさまざまです。

表　病因物質の食中毒事件数・患者数

病因物質		事件数（患者数）		
		14年	15年	16年
微生物	細菌	1,271（16,884）	1,109（16,536）	1,152（13,078）
	ウイルス	244（6,860）	282（10,703）	277（12,537）
化学物質		9（154）	8（218）	12（299）
植物性自然毒		78（293）	66（229）	99（354）
動物性自然毒		38（66）	46（79）	52（79）
その他		2（25）	1（1）	5（8）
不明		68（1,530）	72（1,575）	69（1,820）

（財）母子衛生研究会 調べ

食中毒予防の原則
細菌は「付けない　増やさない　殺す」

食中毒細菌がわれわれの身近にいると言っても、通常存在する程度の量では中毒を起こすことはなく、食品中で増殖して多数の菌量になったときに中毒を起こします。まずは細菌を付けない（汚染しない）ことが大切です。しかし、なかなか難しいことなので、加熱して細菌を殺してしまうか、食品を早めに食べる。あるいは食品を低温で保存することが大切です。

適温での放置と再汚染の落し穴

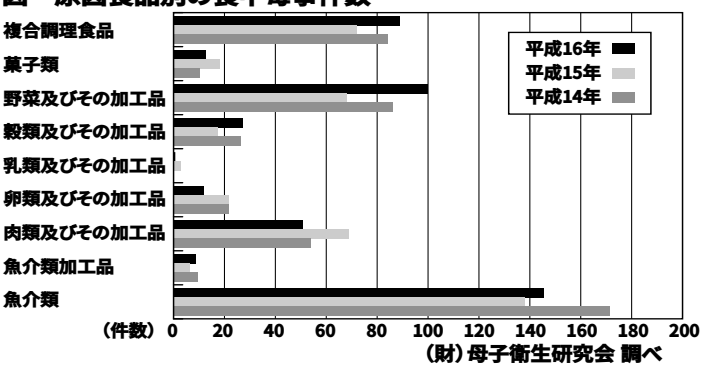
食中毒細菌は増殖するのが早いものが多く、栄養源が豊富で適度な温度では二十分以内で二倍になるものもあります。そのままにしておくと、十時間後には十億倍に増えます。加熱調理した食品でも、菌で再汚染されれば生の食品より菌が増殖しやすくなるので安心できません。例えば生魚などを扱ったまな板や食器で、煮物や焼物を扱えば過熱した意味が失われます。冷蔵庫での保存も過信は禁物です。一度に多くの食材を入れたり、ドアの開け閉めが多いと温度が上がってしまいます。加熱する際も、大きな固まりや離乳食のような粘度の高い食品は内部に熱が通りにくいので注意が必要です。

ウイルスは「付けない、殺す」

同じ微生物でも、ウイルスは細菌と違って食品の中で増殖することはできませんが、わずかな量で中毒を起こします。カキなどの魚貝類がウイルスを持っていることが多いので、できるだけ加熱調理してください。

新鮮な食材を求め、自分自身で汚染を起こさないよう注意し保存、調理するという、極めて単純なことが大切です。

図　原因食品別の食中毒事件数



（財）母子衛生研究会 調べ