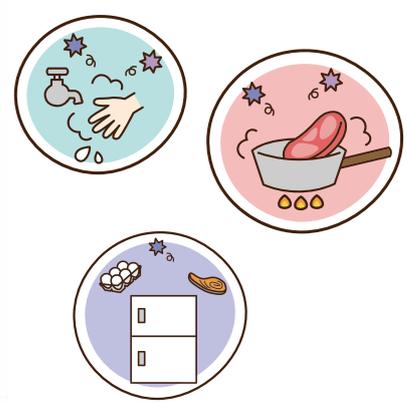


目指せ！健康あいらんど久米島

食中毒予防の3原則！ 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける！」

原因物質月別 食中毒発生件数(令和2年度)



出典:厚生労働省令和2年版「食中毒統計資料」

上記のグラフは令和2年度の食中毒発生件数です。

冬はウイルスによる食中毒、夏は細菌による食中毒が増加します。原因となるウイルスや細菌により異なりますが、食中毒になると主に吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が起こります。久米島町のような高温多湿な気候は、食中毒を引き起こす細菌にとって最高の繁殖環境です。しかし、発生しやすい環境でも私たちの心がけで食中毒の発生を抑え込むことができます。次の3原則を抑えて自分の身を守りましょう！

食中毒予防の3原則 ～付けない、増やさない、やっつける～

① 付けない = 洗う！分ける！

細菌やウイルスは食材や自分の手指の他にも様々なところに付着しています。
【洗う】：手には様々な雑菌が付着しているので、調理の前後、肉・魚・卵を取り扱う前後、ペットに触れた後やトイレの後など必ず手を洗いましょう。
【分ける】：生の肉や魚を切ったまな板や包丁などから加熱せずに食べる食品に菌が付着しないよう、その都度洗剤できれいに洗い、可能であれば殺菌しましょう。肉・魚用、野菜用と分けて使用する、加熱せず食べるものを先に取り扱うという方法もあります。

② 増やさない = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖が減速し、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増殖させないために、肉、魚などの生鮮食品やお総菜は購入後、寄り道をせずに帰宅し、早めに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れていても細菌はゆっくりと増殖するので冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

③ やっつける = 加熱処理！『お肉はよく焼いて食べましょう！』

新鮮な食品でも精肉するときに細菌やウイルス、寄生虫が付着する場合があります。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱をすると安心です。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。目安は、中心部を**75℃で1分以上**ですが、中心温度計がある家庭は少ないと思うので、「これでもか！というくらいじっくり、しっかり焼くこと」を心がけてください。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。ハイターなども有効です。(使用方法に従ってください。)