

JCHO湯河原新聞 VOL.1

栄養管理室



～知っておこう！食中毒～



厚生労働省の統計によると、令和元年から5年に発生した食中毒での主な原因は細菌・ウイルス・寄生虫となっております。そのうちの主なものについて説明します。

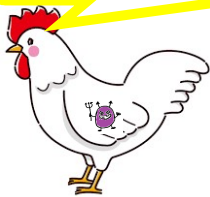
梅雨から夏場に食中毒は増加します。正しく知って、食中毒を防ぎましょう。

細菌は湿度を好むから、梅雨から夏に多く発生！！

食品の中で増えるよ



生や半生の鶏肉気を付けて！



カンピロバクター

鶏肉の腸内に多く生息しています。加熱の不十分な肉（鶏肉）が原因になることが多いです。下痢・腹痛・発熱・悪心・嘔気・嘔吐・悪寒・倦怠感などの症状があります。ギランバレー症候群という神経疾患を引き起こす場合もあります。潜伏期間は一般に約1週間ほど。



低温・乾燥に強いウイルス！11から3月。冬に多く発生！

おなかの中で増えるよ



貝だけじゃない！手洗い必須！



ノロウイルスに感染した生牡蠣や貝類、感染した人の不糞便や吐しゃ物。それに接触した手を介して人の腸管内のみで増殖。少量で感染し、感染力が強く、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・頭痛・発熱の症状があります。発病まで1-2日

ノロウイルス

カレーや煮物作り置きは気を付けて！

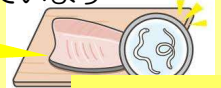


ウエルシュ菌

人や動物の腸管・土壌に生息します。酸素を嫌う細菌なので、食品の中心部のように酸素のないところは生息しやすくなります。高温でも死滅しない芽胞（耐久性の強い細胞）を作ります。潜伏期間は6～18時間。下痢・腹痛の症状が出ます。シチューやカレー、煮物料理など、前日に大量調理されて室温で冷ましたものが原因になりやすいです。

最近寄生虫による被害が増えています

生魚には要注意！



アニサキス

イカや鯖などの魚類の2～3cmの糸状の寄生虫です。アニサキスを摂取することで発症します。加熱や冷凍したものは、アニサキスが寄生していても死んでるので大丈夫です。生食すると発症しやすいです。アニサキスは胃壁や腸管壁に潜り込み激痛を起こします。

黄色ブドウ球菌



ばんそうこの指での調理も危ない！

手の傷口や手荒れに、通常より多い黄色ブドウ球菌が付着しています。食品についた菌が食品中で増殖するとき、熱や乾燥、胃酸につよいエンテロトキシンという毒素をつくります。おにぎりやサンドイッチなど素手で手作りするようなもので感染することが多いです。潜伏期間は30分～6時間です。

予防三原則

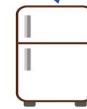
①つけない

調理前、食べる前は手を洗おう！
生ものを触れたら手を洗いましょう！
清潔な調理器具を使用しましょう



②増やさない

作ったら2時間内には食べましょう！
すぐに食べない場合は、すみやかに冷蔵庫へ。



冷蔵10度以下。
冷凍-15度

100℃
75℃
60℃
52℃
16℃
5℃
0℃
-15℃

ほとんど死滅。ただし芽胞はしない

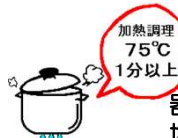
成長を阻止！
いくつかの菌は残る

危険ゾーン
急な成長をする

緩やかに成長

増殖は止まるが生き残る

細菌の発育しやすい温度は？



加熱調理
75℃
1分以上

③やっつける

器具の熱湯消毒、ハイターなど塩素系漂白剤の消毒が有効です。
加熱する料理は、中心部まで十分加熱しましょう

参考文献：厚生労働省ホームページ 明治勉強会資料

◇食中毒クイズ

色やにおいが変わってなければ食べても大丈夫？

答え× 食中毒菌やウイルスは食品についても、「味」「色」「ニオイ」は変わりません。

鶏肉の半生は食べても大丈夫？○か×か？
味をなじませるためにカレーを常温で一晩寝かせました。

答え× 市販されている鶏肉はしっかり中心まで加熱します
速やかに放冷・冷却して冷蔵保存し、再加熱します。
冷却時は小分けにしてスピーディに冷却しましょう。

*湯河原病院では食品衛生の管理を徹底し、安全でおいしいお食事を提供します。また、栄養相談も行っております。ご希望がありましたら、医師を通して栄養管理室にお尋ねください。

JCHO湯河原病院

