

# ながもり通信

～nagamori newspaper～

発行日：2025年4月1日 No.0045 HP：https://nagamori.jimdofree.com/

## 知っトク

食中毒



つけない



やっつける



増やさない

「食中毒」怖い言葉です。食中毒は年間を通して発生し毎年増加傾向にあると言われていす。食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫となっています。(食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することにより発生します)食中毒予防の3原則を知っていますか？ 予防するためには、①細菌を食べ物に【つけない】②食べ物に付着した細菌を【増やさない】③食べ物や調理器具に付着した細菌を【やっつける】ということが3原則となります。ただしウイルスの場合は、食品中では増えないので、②【増やさない】は当てはまりません。ノロウイルスなどのウイルス性食中毒予防の場合は、①ウイルスを調理場内に【持ち込まない】②食べ物や調理器具にウイルスを【ひろげない】③食べ物にウイルスを【つけない】④付着してしまったウイルスを加熱して【やっつける】食中毒というと飲食店でのご飯が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、危険性がたくさん潜んでいます。食中毒を防ぐ6つのポイントを紹介しましょう。

**ポイント1 食品の購入** ●購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)などと一緒を持ち帰りましょう。

**ポイント2 家庭での保存** ●冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。●肉や魚などはビニール袋や容器に入れ冷蔵庫の中のほかの食品に肉汁などがつかないようにしましょう。

**ポイント3 下準備** ●タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。●生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにしましょう。●生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

**ポイント4 調理** ●手を洗いましょう。●加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分におこなうことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは十分に加熱しましょう。

**ポイント5 食事** ●清潔な手で清潔な器具を使い清潔な食器に盛り付けましょう。●調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。

**ポイント6 残った食品** ●残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。●ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。※詳しくは厚生労働省のHPIに記載してあります。※引用 厚生労働省健康・医療感染を広げないために塩素消毒液を作りましょう。キッチンハイターなどの漂白剤などでつくるができます。2Lの水にキャップ約0.4杯(約10ml)を布にしっかり含ませ絞ってからドアノブなどをふき取ります。※金属腐食性があるので消毒後は十分に薬剤をふき取ってください。食器類は食後すぐ消毒液に十分浸し消毒します。消毒後は十分にすすいでください。衣類などは85℃で1分以上の熱水洗濯や高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。※ノロウイルスの消毒には、手指の消毒などに使われるアルコール(消毒用エタノール)はほとんど効果がありません。塩素系漂白剤で消毒液はつくれますが、皮膚につくと皮膚をいためたり、目に入ると失明のおそれがあったりと十分に気を付けて取り扱ってください。スプレーで噴射もしないでください。 右上につづく

作った薬剤は時間が経つにつれて効果が弱まります。作り置きはせず必要な時に都度つくり早めに使い切るようにしましょう。

**■知っておきたい食中毒の主な原因**  
**腸管出血性大腸菌** (o157やo111など) 牛や豚などの家畜の腸の中にいます。毒性の強い毒素をだし、腹痛や出血性の下痢などを引き起こします。食肉などに付着しますので、加熱不十分な肉などを注意です。熱湯消毒(75℃以上1分以上の加熱)、アルコールが有効です。

**カンピロバクター** 牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。加熱不十分で食べたりすることによって食中毒を発症します。とくに鶏肉を切ったあとのまな板、包丁は十分に消毒するか、熱湯消毒をしてください。近くに非加熱で食べるものを置くのは危険です。

**サルモネラ菌** 牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。食肉、卵などが主な原因食品となるほか、カメやネズミになどによって食べ物に菌が付着する場合があります。熱湯消毒やアルコールが有効です

**セレウス菌** 河川や土の中など自然界に広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆などが主な感染源です。この菌は、熱に強く熱湯消毒が有効ではありません。28℃～35℃の温度帯で増殖しやすい菌ですのでカレーなどたくさん作った鍋を自然に冷ますにはこの増殖しやすい温度帯に長くどまるといことです。素早く冷ますよう(10℃以下)に小分けして冷蔵庫に入れるなどをしてください。

**黄色ブドウ球菌** ブドウ球菌は自然界に広く分布し人の皮膚やのどもにいます。食中毒の原因となるのは、調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿している場合など汚染するリスクが高くなります。熱にも乾燥にも強いという性質があります。使い捨ての手袋(ビニール、樹脂性など)を使用したり、アルコールも有効です。

**寄生虫(アニサキス)** アニサキス幼虫は、鯖、鰯、サンマ、鰹、鰯、鮭などの魚介類に寄生します。白色の少し太い糸のようにみえます。目視をするか、-20℃で24時間以上、70℃以上1分加熱が有効です。

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、私たちの周りのいたるところに存在している可能性があります。きれいにしているキッチンでも細菌やウイルスがまったくないとはいりません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板など付着しやすい場所といわれています。これから暑くなり、湿度も高くなってきますので、予防と対策はしっかりしましょう。

## 今月のスケジュール

4月1日(火)～	冷やし麺がはじまります!
4月24日(木)	日替わり弁当おすすめ「ジャージャー麺」
4月8日(火)・25日(金)	レンジDEランチおすすめ「ピリ辛煮込みwチキンカレー」

## 岐阜のイベント情報

※日時など詳細はお出かけ前にご確認ください

4月12日(土)	手力の火祭り 爆竹を鳴らしながら町内を練り歩きます
4月23日(水)～ 6月15日(日)	岐阜グリーンライフフェスティバル2025 7会場で体感・体験する多彩な取り組み
同上 つづき	ローズガーデン、ぎふ清流里山公園、養老公園 淡水魚園、百年公園、各務原公園、飛騨会場
4月19日(土)～ 4月20日(日)	関まつり 25基のあんどんみこしが幻想的に彩ります
4月12日(土)～ 4月13日(日)	全肉祭 in 各務原市民公園 西日本最大級の野外グルメイベント

## STAFF募集中

※詳細は、ご希望の勤務工場に  
お問合せください。  
お待ちしております!



## 都道府県クイズ

都道府県クイズ

次に該当する都道府県名をあててください。  
一番、お城が多い県はどこですか。

答えは 次号で

前号の答えは 岡山県・福岡県・静岡県