

これからの季節 食中毒にご注意を！

残った食品を食卓にそのまま置いていませんか？ 家の中は涼しいし、今まで大丈夫だったから、この先も大丈夫って、ホント？ 食中毒は一年を通して発生していますが、気温・湿度が高くなるこれからの時期は、特に注意が必要です。

食中毒とは。腐敗とは違う？

食中毒は、細菌やウイルス、食品に含まれる毒素、有害な化学物質、寄生虫などが、食物と一緒に体内に入り、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。原因によって、症状や発症の時期などは様々です。



一方「腐敗」は、微生物が増殖した結果、食品本来の色や味、香りなどが損なわれます。

腐敗した食品を食べても、ひどい腹痛や下痢、嘔吐に至らないことが多い一方で、味や見た目は大丈夫なのに、食中毒の菌やウイルスがいれば、食中毒になります。

「これぐらいなら、大丈夫」？

多少ニオイがするようになった食べ物でも、「これぐらいなら大丈夫」という経験値をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

でもそれは、その食品の中に食中毒を引き起こす菌やウイルスなどが多くなかった結果です。腐敗を引き起こす微生物が増殖する環境（温度、湿度、時間経過など）は、食中毒を引き起こす微生物等が増殖する環境でもあります。「これぐらいなら、大丈夫」の過信は禁物です！

何に注意する？

寄生虫や毒については、自分で獲った魚の生食やキノコには注意することですが、食中毒の原因で多いのは、細菌やウイルスです。



細菌やウイルスによる食中毒を防ぐポイントは、細菌やウイルスを①付けない、②増やさない、③やっつける、です。

①【付けない】調理時や食事の前の手洗い。調理器具の洗浄や消毒。特に生の肉・魚には食中毒を引き起こす菌・ウイルス



が付着していることが多いので、それらを調理した手や器具で、生で食べる野菜などを調理するのはたいへん危険です。

②【増やさない】食品・食材の消費期限に注意する。調理後は速やかに食べる。保存する場合は冷蔵庫で（冷蔵庫も過信は禁物、できるだけ早く食べましょう）。時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てる。

③【やっつける】加熱用の肉・魚・貝は、よく火を通す。保存したものを温め直すときも、よく加熱する。

これからジメジメする季節ですが、食中毒に注意して、健康な毎日を送りましょう。

〔富田町病院栄養課調理師 北川純二、たんぽぽ富田薬局薬剤師 山根直子〕