



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
7月号

## 食中毒を予防しよう！

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ることをいいます。食中毒の原因は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状も異なります。

食中毒というと、飲食店での食事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。普段当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすこともあるため、日頃からしっかり予防しましょう！



### ◎何月に多く発生するの？

令和4年の1年間における愛知県内の食中毒発生件数は、48件(患者:573人)と報告されています。※厚生労働省食中毒統計資料

細菌による食中毒は、気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月に増加します。一方、ウイルスによる食中毒は、低温乾燥の環境でウイルスが増えるため冬に流行します。

### ◎家庭でできる予防の3原則

#### 《食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける》

家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。

#### ●細菌を食べ物に『付けない』

手指には、さまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないために食品を扱う際は、必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ細菌をつけないように注意しましょう。



#### ●食べ物に付着した細菌を『増やさない』

食べ物に付着した細菌を増やさないために、「低温」で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

#### ●食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』

多くの細菌やウイルスは「加熱」によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することを目安に、表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。また、包丁やまな板などの調理器具をはじめ、スポンジやタワシなども、洗浄後に定期的に熱湯をかけ、殺菌しましょう。

出典：消費者庁 細菌・ウイルスによる食中毒

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/food\\_safety/food\\_safety\\_portal/microorganism\\_virus/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/microorganism_virus/)

農林水産省 子どもの食育

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/featured/afp1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/afp1.html)

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎77-7896)