

保健師からの **ちょっといいはなし!**

家庭でしっかり!

食中毒予防



暑い日が続きますが、皆さんの家庭では、どのような食中毒予防をしていますか? 今月は、家庭でできる食中毒予防について考えてみたいと思います。

常在細菌と病原菌

常在細菌とは、人間の体に定住している害のない細菌のことです。食中毒の発生場所となる腸には、乳酸菌やビフィズス菌など、100種類以上、約100兆個の常在細菌が住んでいると言われています。逆に、食中毒を起こす菌は病原菌と呼ばれ、サルモネラ菌や、ブドウ球菌などが有名です。

食中毒の発生

常在細菌と病原菌は、腸の中で自分たちの住みかを守るため争いを繰り返しています。しかし、常在細菌の勢力が弱くなったり、食物などから毒性の強い病原菌が侵入したりすると、食中毒を起こし、つらい症状に苦しむことになるのです。

食中毒予防の3原則

①菌をつけない(清潔にする)

調理器具はもちろん、手洗いにも注意が必要です。図は、手洗いが不十分になりやすい箇所を表しています。濃い部分が、より汚れが残りやすい部分です。指先や指の間、手首までしっかりと洗うことが大切です。手洗い後、手指用のアルコールを使用すると、より清潔でしょう。

②菌を増やさない(早く食べる)

食物についた菌は、時間とともに倍々に増えていきます。菌が繁殖しやすい環境の中では、5〜6時間程度で、食中毒を起こすまで菌が増えるといわれています。冷蔵庫に入れるなど、繁殖しやすい環境を避けることはもちろん、表示賞味期限に関わらず、早めに食べることをお勧めします。

③菌を殺す(加熱する)

病原菌は、37℃前後が最も増えやすい温度だといわれています。夏場、風通しの悪い場所ですぐに繁殖してしまいます。また、多くの菌が10℃〜60℃でも増殖が可能ですので、加熱できるときはしっかりと加熱することが重要です。

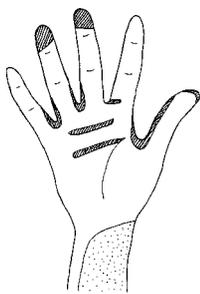
常在細菌を増やそう

常在細菌は、病原菌を追い払ってくれるだけでなく、消化を助けるなど、私たちのからだにとつて、なくてはならないものです。最近では、乳酸菌などでビフィズス菌や乳酸菌を宣伝しているものが出ていますが、味噌やしょう油などの発酵食品にも多く含まれています。また、常在細菌は、人間がとつた食物繊維やデンプンを栄養源としていますので、野菜や芋類を盛り込んだバランスのよい食事を心がけることが重要です。食中毒に負けない元気なおなかで、この夏を乗り切りましょう!

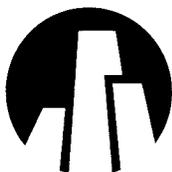
●手洗いが不十分になりやすい箇所●



～手の甲～



～手のひら～



会社も、お店も、学校も、病院も。

事業所・企業

統計調査

平成18年10月1日(日)

9月下旬から調査員がお伺いします。

総務省統計局 埼玉県・皆野町

社会生活基本調査

わかります 暮らしと社会の 未来地図

国民のライフスタイルの実態を明らかにするため、10月20日現在で調査します。8月下旬から9月上旬にかけて、調査員が「調査のお知らせ」を配布します。

問合せ

県総務部統計課人口統計担当 ☎048-830-2314

※8月16日～ ☎048-822-5010