



## 食育・健康だより

トベラこども園 令和6年9月発行

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する方です。食中毒を引き起こす原因や家庭での予防のポイントをお知らせします。



### 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。またウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

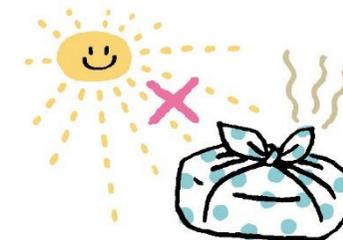
### ★「つけない」＝洗う！分ける！

手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ように、必ず手を洗いましょう。



### ★「増やさない」＝低温で保存する！

食材に付いた食中毒菌は、冷蔵すると増殖がゆっくりとなる。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、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。



### ★「やっつける」＝加熱処理！

食材に付いた食中毒菌は、加熱すると死滅する。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますが、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



参考文献: 政府広報オンライン「食中毒予防の原則と予防」

[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)