

# 食中毒を予防しましょう

おう吐や下痢、発熱などを引き起こす「食中毒」。気温や湿度が高くなる夏場は、特に多く発生します。今回は、食中毒が起こる原因や予防方法を紹介します。

## 食中毒はなぜ起こる？

多くの場合は、食中毒の原因となる細菌やウイルス、有毒・有害な物質を含むものを飲食することで発症します。主な症状は吐き気やおう吐、腹痛、下痢など。ひどいときは生命にかかわることもあります。

## 食中毒予防の三原則

食中毒を予防するためには、細菌やウイルスに注意することが大切です。次の3つのルールを守りましょう。

### ①細菌やウイルスを「付けない」

予防の基本は、なんとといっても「手洗い」。見た目はきれいでも、人の手には多くの細菌が付いています。調理の前などは洗い残しがないように(図1)石けんで洗い、流水で十分にすすぐ習慣を身に付けましょう。

また、ガスコンロや電子レンジの汚れはすぐにふき取る、ふき

んやタオルは清潔なものを使うなど、食品を扱うキッチンはいつもきれいにしておきましょう。

### ②細菌やウイルスを「増やさない」

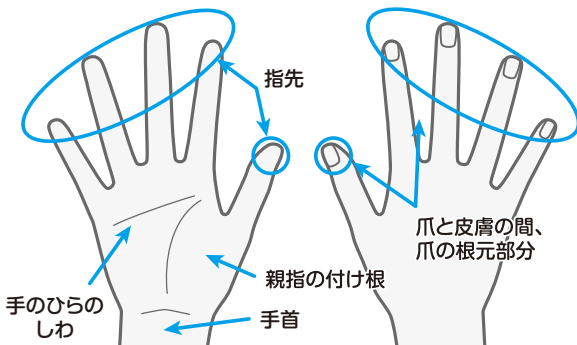
調理してすぐに食べないものや食べ残したものは、常温で放置せずに冷蔵庫で保存しましょう。しかし、冷蔵や冷凍で菌が死ぬわけではありません。なるべく早めに食べきるようにして、食品を長期間保存しないようにしましょう。

### ③細菌やウイルスを「殺菌する」

包丁やまな板などの調理器具は、しっかりと洗って定期的に消毒をしましょう。また、食品を加熱するときは、食品の内部まで十分に火を通しましょう。

●厚い肉は火が通りやすいように切り目を入れる。  
●料理を電子レンジで加熱するときは全体に熱が伝わるように、途中で混ぜる。

図1 洗い残しが多い部分



## 食中毒かな？と思ったら

自己判断で薬を飲まずに、すぐに医療機関を受診しましょう。食中毒は体の抵抗力が弱い子どもや高齢者に起こりやすく、重症化しやすいため、特に注意が必要です。日ごろから家庭の中の衛生管理に気を付けて、食中毒を予防しましょう。



## ヘルシークッキング

No. 349 ～旬のフルーツを味わおう～

## イチジクのコンポート

### 6人分の材料

- イチジク6個 ●グラニュー糖大さじ2 ●白ワイン 50 cc ●レモン汁大さじ 1/2 ●プレーンヨーグルト1パック



### 作り方

- ①イチジクはきれいに洗って水気をしっかりと切り、大きいものは半分に切る。
- ②鍋にイチジクを並べ、グラニュー糖をまぶし、全体にか

らめる。ワインを回しかけて落し蓋をし、弱火～中火で約15分煮る。

- ③煮汁が煮詰まらないように確認しながら、アクを取り除く。
- ④③にレモン汁を回し入れ、とろみが出るまで煮る。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛ってヨーグルトを添え、お好みでミントの葉をのせる。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー88kcal、炭水化物14g、ビタミンC2mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。