

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント
..... p1～3

ドライブレコーダーの映像を定期的に確認しましょう
～SDカードの異常により映像が
記録されていないことも～ p4

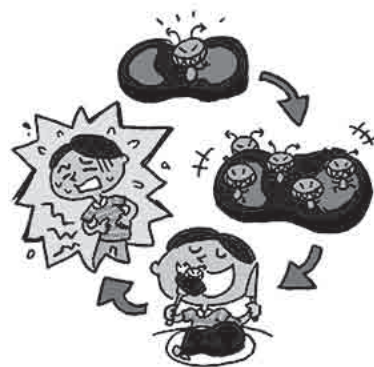
編集・発行 板橋区消費者センター



食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

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くと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。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。



細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります^(*)。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

一方、低温や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生しています。食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。

このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

*参考：「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～牛肉を主とする食肉中の腸管出血性大腸菌～」(食品安全委員会)

食中毒予防の原則

その基本的な方法は、次のとおりです。

①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つけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかお箸と焼けた肉をつかお箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

②増やさない＝低温で保存する！

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。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。



③やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、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切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。







ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



※ウイルスの場合は、調理場内へウイルスを「持ち込まない」、「ひろげない」ことが重要です。

食中毒を防ぐ6つのポイント

～食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践～

6つのポイント	具体的な方法
<p>(1) 買い物</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 消費期限を確認する。 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。 寄り道をしないで、すぐに帰る。
<p>(2) 家庭での保存</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ。 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)。
<p>(3) 下準備</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)。 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的。
<p>(4) 調理</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 調理の前に手を洗う。 肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安。
<p>(5) 食事</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食べる前に石けんで手を洗う。 清潔な食器を使う。 作った料理は、長時間、室温に放置しない。
<p>(6) 残った食品</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 残った食品を扱う前にも手を洗う。 清潔な容器に保存する。 温め直すときも十分に加熱。 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。 ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。

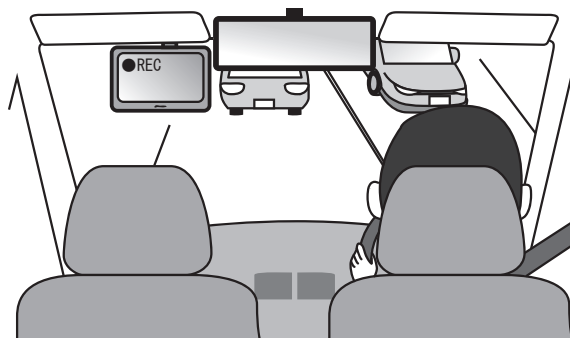
政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」より作成

ドライブレコーダーの映像を定期的に確認しましょう

～SDカードの異常により映像が記録されていないことも～

ドライブレコーダーは、自動車のフロントガラスなどに取り付け、運転時の映像を録画することができます。事故やトラブルの際に映像記録がその後の処理に役立てられることから、取り付ける人が増えています。

しかし、ドライブレコーダーの映像を確認したら、SDカードの異常などによって映像が記録されていなかったという経験をしている人も年々増えています。



事例

- 当て逃げ事故に遭い、警察からドライブレコーダーの映像提供を求められたが、5か月前から作動しておらず事故当時の映像が録画されていなかった。
- ドライブレコーダーの記録を確認しようと、SDカードをパソコンで再生すると、全く録画されてなかった。

消費者へのアドバイス

- ドライブレコーダーで記録した映像は定期的に確認しましょう。
- SDカードは定期的にフォーマット^(※)して使用しましょう。また、消耗品ですので定期的に新しいものと交換しましょう。
- SDカードの定期的なフォーマットが不要なドライブレコーダーや、耐久性が高いとうたったSDカードも販売されています。目的や使用方法に応じて商品を選択しましょう。
※メモリーカードなどの記録媒体に対し、記録するための領域を作ること。初期化。



広告



こんな仕事をお待ちしています

- ◎植木・除草 ◎襖・クロス
- ◎大工・塗装◎毛筆あて名書き
- ◎マンション・事務所等清掃
- ◎家事・育児援助サービス
- ◎洋服のお直し・オーダー 他

◆ お気軽にお問合わせください。

公益社団法人

板橋区 シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎ 3964-0871

商品の購入や契約など消費生活にかかわる相談を無料で受け付けています。

板橋区消費者センター

tel : 03-3962-3511 (相談専用)

〈受付時間〉月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

土・日・祝日はこちらへ

消費者ホットライン

いやや!

tel : (局番なし) 188

以下の窓口へおつなぎします。(年末年始を除く)

土曜 9:00～17:00 東京都消費生活総合センター(直通あり 03-3235-1155)

土・日・祝日 10:00～16:00 国民生活センター

音声ガイダンスに沿って電話機を操作してください。
一部のIP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

板橋区消費者センター

tel : 03-3579-2266

〒173-0004

板橋区板橋2-65-6

板橋区情報処理センター7階

Fax : 03-3962-3955

ホームページ

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp>

記事に関するご意見ご要望をお聞かせください。

