

自家製だから安心？

ご家庭でも腸管出血性大腸菌にご用心！

平成24年8月に北海道で7名の方が亡くなられた腸管出血性大腸菌（O-157）による食中毒が発生しました。原因食品として、「白菜きりづけ」（浅漬け）があげられています。夏のご家庭の食卓の定番とも言える浅漬けですが、過去にも浅漬けによるO-157食中毒が発生しているのです。また、浅漬けに限らず、生で食べる果物やサラダ等での食中毒も発生しています。



浅漬けはサラダ？

皆さんも浅漬けをスーパー等で購入されることも多いかと思いますが、今はご家庭でも作られること（自家製）も多いのではないのでしょうか。浅漬けを作る際に知っておくべきことがあります。

浅漬けの豆知識

浅漬けは、塩分濃度が2~3%と低く、乳酸発酵も行われていません。
⇒そのため、一度、腸管出血性大腸菌に汚染されてしまえば、その生育を抑えることができません。

浅漬けは、生鮮食品、つまり野菜サラダに近いものという認識を持って取り扱うことが大切です。



腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐには・・・

浅漬けに限らず、腸管出血性大腸菌による食中毒は発生しています。食品を調理する際、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか。以下のポイントを抑え、汚染を予防しましょう。

予防のために知っておくべきポイント

☑ ていねいに手洗いをする

※下痢等の症状がなくても、便から菌が排泄されている可能性があります。手からの汚染を防ぐために、トイレ後、調理前、作業工程の変わるタイミング、食べる前など、こまめに手洗いしましょう。

☑ できあがった食品は、温度管理に気を付け、早めに食べるようにする

※もったいないからと長めに保存することはやめましょう。

☑ 食材の種類ごとに調理器具を使い分ける

※お肉と野菜や果物を扱う調理器具は別々にしましょう

☑ 台所の清掃や調理器具・食器の洗浄・消毒を行う

☑ サラダ等生の状態で食べる料理に使用する野菜や果物は十分に洗浄し、必要に応じて消毒する

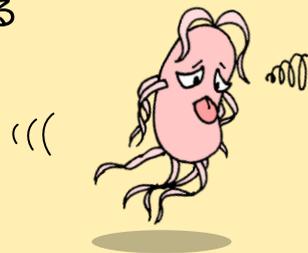
※野菜や果物は土壌等から細菌汚染の可能性があります。汚染を洗い流しましょう。

※消毒には、次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌が有効です。⇒ 濃度 0.02%で5分間

具体的な消毒方法は、裏面をご覧ください

☑ 加熱調理する食品は、十分に加熱する（75℃1分以上）

☑ お肉は生や生に近い状態では食べない



これらのポイントは、他の細菌やウイルスによる食中毒の予防にもつながります。日頃から意識して、食中毒を防ぎましょう！

腸管出血性大腸菌について、さらに詳しくは裏面をご覧ください！！



予防のために知っておくべきポイントは表面でご案内しましたが、そもそも腸管出血性大腸菌とはどんな食中毒細菌なのでしょうか。特徴や症状を把握しておきましょう。



腸管出血性大腸菌について…

特徴

- ▼ 非常に少量（100個以下）が体内に入っただけでも発症します
- ▼ 感染しても、症状が出ないこともあります。
- ▼ お腹の中でベロ毒素という毒素を産生します

感染したときの症状

- ▼ 感染後、1日～14日（多くは3～5日）経ってから、激しい腹痛、下痢（水様便、血便）などの症状が現れます。
- ▼ 重症化するとHUS（溶血性尿毒症症候群）や脳症を併発し、死に至ることもあります。



幸いにして一命を取り留めても、重症化した場合、意識障害や失明、人工透析が必要になるなどの、重い後遺症が残る場合があります。

感染経路



◆牛肉や内臓肉が、腸管出血性大腸菌の主な感染源として重要と考えられています。

◆牛肉以外にも、浅漬やサラダなどの加工食品などが原因食品となることもあります。

◆井戸水や沢水を飲んだり、動物との接触で感染することがあります。

◆腸管出血性大腸菌の感染者との接触により、ヒトからヒトへ感染することがあります。



野菜や果物の消毒方法

市販の塩素系漂白剤の原液の濃度は様々です。濃度を確認してから消毒液を作りましょう。また、食品に使用できるものかどうかを表示で確認してから使用しましょう。今回は、代表的な『原液濃度約5%』のものを使用した作り方を紹介します。

- ① ペットボトルのキャップ2杯をタライに入れる。
- ② 水を加えて全体を2Lにして野菜等を浸す。
(2Lのペットボトルを使用すると便利です)



ご不明な点やご質問があれば、板橋区保健所食品衛生グループにお問い合わせください。

【 お問い合わせ先：板橋区保健所生活衛生課食品衛生グループ ☎3579-2336 】