

あなたも知っておきましょう

相 談：食中毒の起こるしくみ，家庭での予防法を教えてください。

おこたえ

食中毒の中でも発生件数の多い細菌性食中毒について説明しましょう。食中毒を引き起こす細菌は，我々の周りの環境中に広く生息しています。例えば牛や豚，鶏などの腸管内にはカンピロバクター・ジェジュニ／コリやサルモネラ属菌などが，海水中には腸炎ビブリオが，土壌中にはウェルシュ菌やボツリヌス菌などが生息しています。また，ヒトの手指や鼻孔内からは，かなりの割合で黄色ブドウ球菌が検出されます。

通常，健康な大人であれば，少々菌のついた食物を口にしたとしても，食中毒になる可能性は低いと言えます。その訳は，胃酸の働きで菌の多くは死滅しますし，小腸では正常細菌叢^{そう}が有害菌の増殖を妨げるからです。しかし，食品中の食中毒菌量が多ければ，胃内で生き残った菌が小腸で増殖することで発症の可能性が高くなります。なお，乳幼児・お年寄りや胃腸の具合が悪い状態の人の場合は，少量の食中毒菌でも発症しやすい傾向にあると言えます。

食中毒を防ぐためには次の3原則を守ることが重要です。

I 【菌をつけない】清潔の原則

- ・調理にとりかかる前や用便後，不潔なものに触れた時は，その都度，手指の洗浄，消毒に努めましょう。（手指を介しての汚染を防ぐため）
- ・生の肉や魚を処理した後は，二次汚染防止のため，使用したまな板，包丁などは熱湯消毒しましょう。

II 【菌を増やさない】じん速・冷却の原則

- ・購入した食材（特に生鮮魚介類，肉，卵等）は冷蔵保管するよう心がけましょう。
- ・出来上がった料理はすみやかに食べましょう。（室温に長時間放置しない）

III 【菌をやっつける】加熱の原則

- ・加熱調理する時は，中までよく火を通しましょう。

消費者コーナーニュース No.96

（平成17年9月）

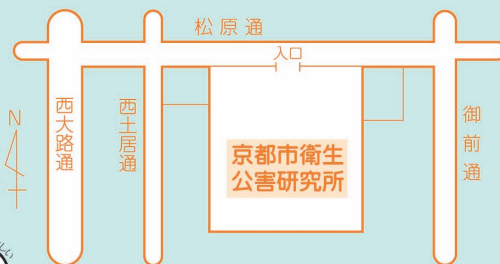
編集・発行 **京都市衛生公害研究所**

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
（西大路松原東へ200m南側） TEL (075) 312-4942
FAX (075) 311-3232

京都市印刷物 第173105号

京都市衛生公害研究所ホームページ <http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/eikouken/>

附近案内図



古紙100%の再生紙を使用しています。