

大腸菌のうちペロ毒素を作り出すために重症合併症が起きる



腸管出血性大腸菌 (O-157)

平成2年に幼稚園で発生してから集団発生し、社会的に大きな問題となりました。ハンバーグ(牛肉)等の肉料理や野菜が原因となっておりま

予防のポイント

- ・ 十分加熱する
- ・ 調理済食品への二次感染を防ぐことが大事です。

これ以外にも多くの細菌(カンピロバクター、ブドウ球菌、ウエルシ菌)や自然毒(毒キノコ、じゃが芋の芽、フグ毒)等があります。

細菌以外で食中毒を起こす

ヒスタミンとは?



マグロやサバ等の魚の身にあるヒスタミン(タンパク質の成分)に微生物(モルガン菌)等が作用してヒスタミンが作られます。このヒスタ

ミンが蓄積した魚を食べるとアレルギー様食中毒が起こります。

予防のポイント

- ・ 新鮮な材料を使い魚を長時間室温に置かない。
- ・ 熱に強いのでヒスタミンを作り出さないようにします。

食中毒を予防するためには...



食品の扱い

- ・ 新鮮な品を購入
- ・ 魚や肉の汁を他の食品、調理器具につけない(包丁、まな板にも注意!)
- ・ 室温、外気温に長時間置かない
- ・ 冷蔵庫に詰め込まない
- ・ 消費期限の確認(自家製のものにも注意)
- ・ 商品の表示に



注意、「要冷蔵」を見落とさない
・ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫内又は流水で短時間に行う

・ 清潔な食器に盛り付け後、早く食べましょう

手洗い

手にはいろいろな細菌がいっぱい!

- ・ 調理をする時
- ・ なま物をさわった時

- ・ 盛り付けをする時
- ・ 他のものをさわった時
- ・ トイレに行った時

手洗いの方法



十分な加熱

加熱料理は中心部まで十分加熱します。冷凍食品や冷蔵食品、ハンバー

グなどは、表面が高温になっても中心部はなかなか温度が上がらないものです。

最後に...

食中毒は日頃の心掛けて防止できます。いろいろな細菌が強くなって、薬が効かないことが心配されますが、人間本来の抵抗力が衰えないようにバランスのとれた食事と休養を心掛けましょう。



いろいろなものを体につけて運びます。異物混入に注意!!