

# まつしま長生き便り

8月  
号

7月は、大雨の影響で松島も被害がでて、大変でしたね。

皆さんの自宅は大丈夫でしたでしょうか？

また、コロナの感染者も2000人台と爆発的に増えてきていますね。

引き続き感染対策を徹底していきましょう。

## 今月のテーマ【食中毒】

夏本番に入り、暑くなると、増えてくるのが食中毒です。多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食中毒を起こすと、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸障害や痺れ、麻痺などの神経障害が起こります。

### ～主な食中毒菌一覧～

| 原因菌<br>ウイルス | ノロウイルス   | カンピロバクター<br>ジェジュニ/コリ   | サルモネラ属菌  | 腸炎ビブリオ  |
|-------------|--|--|--|---|
| おもな<br>感染源  | カキなどの二枚貝、手や調理器具を介して  | 食肉(特に鶏肉)   | 鶏卵、鶏肉など  | 海産魚介類   |
| 特徴          | 二枚貝に蓄積されたウイルスが生食や人の手を介して体内に入り、腸内で増殖して起こる。感染者の糞便や吐物などからの二次感染にも注意。 | 鶏、豚、牛の腸内にいる菌で、解体時に食肉に付着、それが加熱不十分などにより体内に入ることによって起こる。肉を処理した調理器具を介しても感染する。 | ほとんどの動物が保有している菌だが、近年は鶏が保有する種類の菌による食中毒が増加している。卵の殻に付着していることも多いため注意が必要。 | 海中にすみ菌で水温が上がる夏に大量に増え、魚介類を汚染する。短時間で菌が増殖するため、夏場の刺身など魚介類の生食に注意 |
| 潜伏期間        | 1～2日   | 平均2～3日   | 8～72時間   | 平均12時間  |

# ★食中毒を防ぐための3原則★

## 1【つけない】

見た目は綺麗でも、手には多くの細菌がついています。ていねいに手を洗う習慣を身に着けるようにしましょう。

\*手洗い手順の参考(厚労省HPより)



## 2【増やさない】

冷蔵庫や冷凍庫は保存に便利だが、過信は禁物です。早めに食べるようにし、食品の長期保存は避けましょう。

～冷蔵庫に保存するときのpoint～

- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない(容量の7割目安)
- 冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場所は4℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 肉や魚はビニール容器に入れ、他の食材に触れないようにする。
- 温かい食品は冷ましてから入れる。
- ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする。

## 3【やっつける】

調理は清潔な手で行い、食材は加熱することを心がけましょう。あやしいと感じた食品は捨てましょう。

- 加熱調理の際は十分に加熱する

(食品の中心部が85℃以上、1分以上の加熱が目安)

- 厚い肉や魚の姿焼きなどは切れ目を入れ、中まで火を通す。
- 調理を中断するときは室温に放置せず、冷蔵庫に保管する。
- 電子レンジで調理をする際は適した容器やふたを使い、調理時間に気をつける。
- 熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜながら加熱する。