

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の3原則！

食中毒菌を

- 「つけない」
食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。
- 「増やさない」
調理したらすぐに食べ、保存する場合は素早く冷まして冷蔵庫へ入れましょう。
- 「やっつける」
食材（特に肉）は中心部まで十分に加熱しましょう。

アニサキスによる食中毒にご注意ください！

○寄生虫アニサキスによる食中毒が全国的に多発しています。原因となるアニサキス幼虫は、約2cmの白い糸状で、魚介類（サバ、アジ、サンマ、カツオ、イカ等）に寄生します。アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

○症状：激しい上腹部痛、吐き気、嘔吐、下腹部痛など。

○予防方法：

- (1) 新鮮な魚を選び、早期に内臓を除去する。
- (2) 内臓を生で食べない。
- (3) 目で見て確認し、幼虫を除去する。
- (4) 冷凍（-20℃24時間以上）、加熱（70℃以上か60℃1分）が有効。

カンピロバクター食中毒にご注意ください！

○カンピロバクターは、全国的に発生件数が多い食中毒菌で、県内でも複数の発生があります。主な原因食品として生や加熱不足の食肉（特に鶏肉）、菌に汚染された食品があります。特に、鶏肉・鶏内臓の生での喫食は控えていただくようお願いします。

○症状：下痢、腹痛、発熱など。

○予防方法：

- (1) 食肉を十分に加熱調理する（中心部を75℃以上で1分間以上加熱）。
- (2) 食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存を行う（二次汚染防止）。
- (3) 食肉を取り扱った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う。
- (4) 食肉に触れた調理器具等は使用后洗浄・殺菌を行う。

バーベキューの季節！お肉の取り扱いに気をつけて！

○生肉には、腸管出血性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなどの食中毒菌がくっついています。牛肉、豚肉、鶏肉とも「鮮度が良いから生で食べられる」は嘘です！

～肉・レバーなどは生で食べないでください～

○お肉による食中毒を予防するには(1)～(4)を守りましょう。

- (1) 生肉は十分に加熱する！生焼けや加熱不足がないか、しっかり色味を確認してください。
- (2) 生肉に触れた包丁・まな板・皿・箸・トングなどの器具には、食中毒菌がついています！他の食品を扱う際は、器具を分けてください。
- (3) 調理器具等は、使った後にしっかり洗浄し、次亜塩素酸ナトリウムや熱湯で殺菌をしてください。
- (4) 生肉に触れた手にも食中毒菌がいます！十分に手を洗ってください。

釣ってきたフグ、もらったフグは絶対に食べないでください！

○県内では、家庭調理によるフグの食中毒が後を絶ちません。フグには猛毒のテトロドトキシンがあり、死亡事例もでています。そのため、フグは「食べられる種類」と「食べられる部位」が法律で決まっています。毒をどれくらい持っているかは個体差が大きいため「今まで大丈夫だったから、これも大丈夫」は通用しません。

ノロウイルスによる食中毒にご注意ください！

○県南保健所管内では、ノロウイルスによる食中毒が多く発生しています。ノロウイルスといえば冬に多いイメージですが、夏場にも感染例があります。また、下痢や嘔吐の症状がなくても、ふん便にウイルスを排出していることがあり、食品を提供する人は特に注意が必要です。

- 調理前、トイレの後など、手洗いをしっかり行う。
- 下痢や嘔吐の症状がある人は調理をしない。
- 調理器具の洗浄、消毒（塩素系）を十分行う。

有毒植物にご注意ください！

○有害植物を山菜などと間違っって食べたことによる食中毒が発生しています。死者も発生しています。食用かどうか確実に判断できない植物は、絶対に、「採らない、食べない、売らない、あげない！」を守ってください。