

# 保健だより 7月

石川県立金沢二水高等学校  
平成26年 7月 7日  
保健室

今月は文化祭があります。毎年文化祭前に心配になることは、食中毒です。調理を行わない人も、この機会に食中毒の予防法を知り日常生活でも気をつけるようにしましょう。

食中毒とは・・・



食中毒とは、原因になる細菌等が食物と一緒に体内に入り、細菌等やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることを食中毒（感染型食中毒）といいます。

その症状は細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

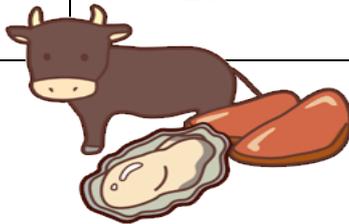
●食中毒の主な症状・・・・・・・・腹痛、発熱、下痢、嘔吐



## 食中毒の原因菌

※細菌性食中毒が全体の9割を占めている

細菌性食中毒	ウイルス性食中毒	自然毒食中毒
サルモネラ菌 カンピロバクター 腸管出血性大腸菌 黄色ブドウ球菌	ノロウイルス ロタウイルス	きのこによる食中毒 フグによる食中毒



## 食中毒の事例

### ①大学の学園祭にて・・・

大学の学園祭で模擬店のクレープが原因で食中毒が発生。患者77人、救急車5台出動。

**原因** 作り置きしたクレープの生地

**その後** 学園祭中止、風評被害など  
現在も「毒クレープ事件」と言われている。

### ②ある会社の食堂で・・・

会社の食堂でポテトサラダを食べた従業員の多数が嘔吐等の症状が発生。

**原因** 傷のある手でポテトサラダを混ぜた。

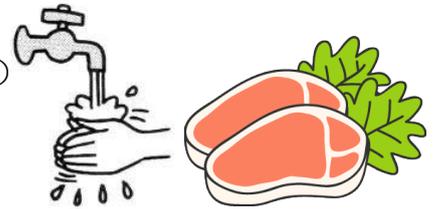


## 食中毒予防の3原則



### 1) 菌をつけない ～調理者・器具・調理場は清潔に～

- ・基本は手洗い！（消毒液・清潔な手ふき・食事前にも手洗い）
- ・下痢などの症状、手に傷のある場合は調理には従事しない
- ・まな板、包丁などの使いわけ
- ・原材料と調理済食品が接触しないように保存



### 2) 菌を増やさない ～時間と温度の管理が重要～

- ・冷蔵庫の過信は禁物！（詰めすぎない・温度を確認）
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品をすぐに保管
- ・調理後（購入後）の食品は早めに食べる
- ・自然解凍はさげ、冷蔵庫や電子レンジで解凍

魚・卵・肉には食中毒菌がついている可能性大！



冷蔵庫は10℃以下  
冷凍庫は-15℃以下

細菌の多くは10℃以下では増殖が遅くなり、-15℃以下では増殖が停止する。



### 3) 菌を殺す ～食中毒菌の弱点は加熱と消毒～

- ・食品は中までしっかり加熱（食べる側も火が通っているか確認して食べる）
- ・殺菌（手指：逆性せっけんなど、調理器具：アルコール、熱湯、次亜塩素酸Naなど）



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する

加熱しても壊れない毒素を産生する菌もいる（黄色ブドウ球菌など）  
→菌をつけないことが大切！！

※一般的には75℃で1分以上

食中毒の原因になる菌はだいたいこの温度・時間で死滅