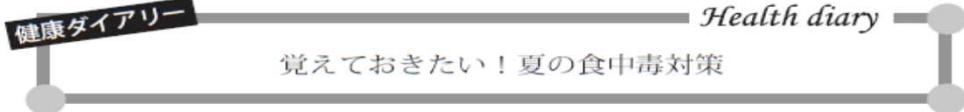


「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	太子町生活福祉部さわやか健康課
取組の名称	広報にて食に関する記事を掲載
取組内容	<p>6月の食育月間に伴い、食に関する記事を太子町広報6月号の健康ダイアリーに記載しました。</p> <p>気温や湿度が高くなる梅雨時から夏にかけて細菌による食中毒が増える時期に、食中毒予防の3原則である、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を周知し、食中毒発生を抑えることが狙いです。</p> <div style="text-align: center;">  <p>健康ダイアリー Health diary</p> <p>覚えておきたい！夏の食中毒対策</p> </div> <p>細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり、湿度も高くなる梅雨時から夏にかけて細菌による食中毒が増えます。</p> <p>食中毒というと、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも全体の約10%を占めています。家庭での発生は、当初の症状が軽い場合や、発症する人が少ないことから食中毒とは気づかれず、重症化し生命に関わることもあり注意が必要です。</p> <p>なぜ起こるの？食中毒の種類は？</p> <p>食中毒は、細菌やウイルスなどが付着したものを食べることによって、下痢や腹痛、嘔吐、発熱などの症状がでます。食中毒は年中発生していますが、食中毒と診断された人のうち約3割は細菌、約7割はウイルスが原因です。</p> <p>また、疲労や睡眠不足、栄養の偏りなどがあると免疫機能が低下して感染しやすくなるので普段から体調管理をすることも大切です。</p> <p>【細菌性食中毒】</p> <p>温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で細菌が増殖し、それを食べることで食中毒を引き起こします。代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。これらが付着した生肉、卵などを食べることが原因で発症します。</p> <p>また、人の体に住み着いている黄色ブドウ球菌が原因となる場合もあります。通常は無害ですが、食品中で増殖した細菌から発生する毒素を食べることで食中毒になります。</p> <p>【ウイルス性食中毒】</p> <p>細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。代表的なものは、手指や二枚貝などが原因で感染するノロウイルスです。低温や乾燥した環境中で長く生存し、冬場に多く発生します。</p> <p>【その他】</p> <p>魚介類に寄生するアニサキスなどの寄生虫、洗剤や漂白剤などが食品に混入した化学物質、キノコやフグなどの自然毒による食中毒もあります。</p> <p>食中毒予防の3原則</p> <p>①つけない</p> <p>食中毒を起こす細菌やウイルスは身近にあります。調理を始める前の手洗いなどできちんと洗う</p> <p>ことが重要です。また、生の肉や魚を切ったまな板などの調理器具は熱湯をかけて殺菌すると効果的です。</p> <p>②増やさない</p> <p>食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温（10℃以下）で保存することが重要です。生鮮食品は冷蔵や冷凍など指定の方法で早く保存し、早めに食べましょう。</p> <p>食品の解凍は冷蔵庫内か電子レンジで行い、繰り返し冷凍・解凍は食中毒菌が増殖するのでやめましょう。</p> <p>③やっつける</p> <p>料理の中心部を75℃で1分以上加熱し、まな板・包丁などの調理器具は、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。</p> <p>時間が経ち過ぎたり、少しでもおかしいと思ったら食べずに捨てましょう。</p> <p>夏のバーベキュー・お弁当対策</p> <p>【バーベキュー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生の肉や魚と野菜などは別々の容器に入れる。 ・食材はしっかり中心まで火を通し、生の肉などを触った箸で他の食品を触らないように区別する。 ・食材は調理直前までクーラーボックスや保冷剤を使って冷して保管する。 <p>【お弁当】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりは、ラップで包んで握る。 ・盛り付けには必ず箸などを使い、手で直接触れない。 ・おかずを冷凍する場合は、調理後すぐに冷まして冷凍し、盛り付ける前に再び必ず火を通す。 ・夏場は水分の多い煮物はなるべく控え、ゆでた青菜などは水分をしっかり切る。 ・酢や梅干など殺菌・抗菌作用のある食材を取り入れる。 ・持ち運ぶ際には、保冷剤や中身を凍らせたペットボトルと一緒に包むなど、低温に保つ工夫をする。 <p>食中毒かなと思ったら</p> <p>食中毒は簡単な予防方法を守れば予防できます。それでも、もし嘔吐や下痢の症状があれば、体が原因となっている菌を早く排出しようとする防御反応かもしれないので、むやみに下痢止めを服用せず、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。</p>