



## 食中毒を防ぐために……知って安心、予防のためのQ & A

### 意外に多い家庭での食中毒

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、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になってしまう例もあります。



#### Q 食中毒の原因にはどんなものがあるの？

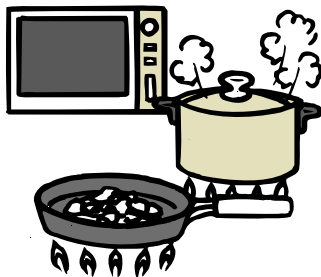
**A** 最近よく話題になっているO157などの大腸菌があります。これは、牛の腸などの内臓や肉についていることが多いそうです。そのほか、鶏肉や卵についているサルモネラや、海水魚についている腸炎ピブリオなどがあります。

#### Q 生卵や刺身は、そのまま食べても大丈夫？

**A** 暑い時期は特に注意が必要です。できるだけ早く、新鮮なうちに食べきるよう心がけてください。お年寄りや幼児は、加熱して食べる方が安心です。レバーや肉は生で食べないように注意を払ってください。

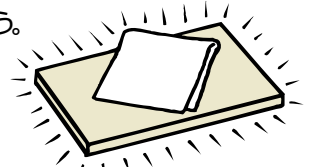
#### Q どんなことに気をつけて調理をすればいいのですか？

**A** これらの菌の特徴は、すべて熱に弱いことです。菌が死ぬまで、十分に加熱すれば心配ありません。加熱して食べるときは、75度で1分以上を目安に、中までよく加熱して調理するようにしましょう。



#### Q 家庭でできる予防方法とは？

**A** まず、食べ物に菌をつけないようにすることが大切です。手はよく洗い、ふきんや包丁、まな板はよく洗って乾燥させましょう。また、調理器具は食材によって使い分けるようにしましょう。次に、菌を増やさないように注意すること。買った食材はすぐに冷蔵庫へ。料理の作り置きもしないようにしましょう。



### 食中毒予防の三原則

清潔 (食中毒菌を付けない)

迅速 (食中毒菌を増やさない)

加熱 (食中毒菌を殺す) または冷却・冷凍 (食中毒菌を増やさない)

MEMO

 富士火災海上保険株式会社

担当