



今月は、「食中毒」を特集します。厚生労働省の食中毒統計によると、わが国では、毎年2~4万人が食中毒にかかっていると報告されており、そのほとんどの原因は細菌やウイルスなどの微生物です。食中毒の原因となる食品は、見た目やにおいて判断することができません。普段から予防的な行動をとることが大切です。



## 食中毒の季節です！

食中毒とは、食中毒を起こすもとなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多くなるのは、気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。

## 食中毒の原因となるもの

食中毒を起こす細菌は、土中や水、人や動物の皮膚や腸の中に存在しており特別なものではありません。そのため、食品を作る過程で菌が付着したり、家庭で料理したものを温かい部屋に長時間放置して細菌が増えたりすると、食中毒が起こりやすくなります。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、そういうものを間違えて食べることによって食中毒になることもあります。

## 食中毒を防ぐために

細菌やウイルス、寄生虫は熱に弱く、加熱することで死滅します。これらのついたお肉やレバーなどの内臓は、食べる時によく火を通すことが大切です。食中毒の原因となる細菌などがお肉についているかどうかは目で見て、においを嗅いでもわかりません。食べるときは、赤味がなくなることを目安にお肉の中心部までよく加熱してください。



## 食中毒予防の三原則

食中毒予防の三原則とは「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食品の購入時から食べ終わるまでの過程で、この原則を守ることで食中毒を防ぐことができます。



つけない



増やさない



やっつける

## 食中毒かな？と思ったら

- ▶ 下痢や嘔吐をしたら、脱水を防ぐためにしっかり水分をとりましょう。
- ▶ 自己判断で薬を飲むのは危険です。早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶ 食べた物、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べるために使う可能性があります。

### 食中毒を広げないために

感染を防ぐために、特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。食中毒にかかっているおそれのある人は調理を避け、使用した食器は熱湯消毒をしましょう。衣類も別洗いにし、入浴は順番を最後にしましょう。



### 6月のレシピ　✿豚肉と大葉のピカタ（二人分）✿



材 料：大葉 10枚、薄切り豚肉 10枚、卵 1個、油 適量

- 作り方 ① 大葉は軽く洗っておき、卵は溶いておく。
- ② 豚肉は大きければ、大葉と同じくらいの大きさにカットしておく。
- ③ 大葉と豚肉を1枚ずつつづけて、卵にくぐらせ、豚肉を下面にして油をひきフライパンで焼いていく。
- ④ 数秒して豚肉がカリッとしたら、ひっくり返して出来上がり。

出典：農林水産省HPより/農林水産省HP 公式キッチンクックパッドより