



夏のBBQに注意しましょう!!



BBQ をする機会が増える夏は、お肉や調理用具の扱いに注意が必要です。牛や豚などは解体処理の過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌など病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。このため、新鮮なものかどうかに関わらず生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。

▶腸管出血性大腸菌感染症とは？

重症化のリスクあり!

加熱が不十分あるいは、菌に汚染された飲食物を摂取したとき(経口感染)などにうつります。この菌は感染力が強く、ベロ毒素と呼ばれる強い毒素を産生し、頻回の水様便や激しい腹痛、血便などを引き起こします。また、少量の菌(2~9個)でも溶血性尿毒症(HUS)や脳症などの重篤な疾患を併発し、死に至ることもあります。

腸管出血性大腸菌は中心部まで75℃で1分以上加熱すれば死滅するためお肉はよく焼いてから食べましょう!

▶カンピロバクターとは？

発生数が多い!

生の状態や加熱不足の鶏肉、調理中の不適切な取り扱いによる二次感染によってうつります。症状は下痢、腹痛、嘔吐などです。また、食品が新鮮な程細菌数が多いため、「新鮮だから問題なし」ということではありません。**加熱不十分の鶏肉料理を避けたり、調理の際にはしっかりと手を洗い、食肉に触れた調理用具は使用後、洗浄・殺菌しましょう!**

感染管理認定看護師からのアドバイス

《食中毒予防の原則》

《家庭でできる6つのポイント》

＜食中毒予防の3原則＞

- ・調理前に必ず手洗い（菌をつけない）
- ・生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ（増やさない）
- ・食材を中心までよく加熱（やっつける）



point 1 食品の購入
消費期限などの表示をチェック!
肉・魚はそれぞれ分けて包む
できれば保冷剤(氷)などと一緒に
寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
入れるのは7割程度に
肉・魚は汁がもれないように包んで保存
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持
停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
タオルやふきんは清潔なものに交換
ゴミはこまめに捨てる
ごまめに手を洗う
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
肉・魚は生で食べるものから離す
井戸水を使っていたら水質に注意
野菜もよく洗う
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理
加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
作業前に手を洗う
台所は清潔に
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具、食器を使う
長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
作業前に手を洗う
手洗い後、清潔な器具、容器で保存
温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
早く冷えるように小分けする

手を洗って命を守る

1 手の平すりすり
2 手の甲すりすり
3 指の間すりすり
4 親指くるくる
5 指先くるくる
6 手首くるくる

もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省のHPをご覧ください。

腸管出血性大腸菌感染症 Q&A

検索



カンピロバクターQ&A

検索

