

カンピロバクター食中毒を防ごう!

細菌は気温も湿度も高くなる夏に増加しやすく、細菌性食中毒の発生件数も夏に増加する傾向にあります。しかし、食中毒自体は年間を通して発生しています。今回は、細菌性食中毒の中でも発生件数が最も多く、一年を通して発生しているカンピロバクター食中毒についてのお話です。

●カンピロバクターとは

カンピロバクターはニワトリやウシなどの家畜やペット、野生動物などの様々な動物の腸管内にいる細菌です。特にニワトリの多くが保菌しているといわれており、鶏肉の生食をやめれば、カンピロバクター食中毒の8割を防ぐことができるとされるほどです。

実際に、鶏刺しや鶏のたたきなどの生で食べる料理や、加熱不足の鶏肉や鶏レバーが原因の食中毒が多く発生しています。

●どんな症状なの?

原因となる食品を食べてから1～7日(平均2～3日)後に発症し、発熱、腹痛、下痢が主な症状です。乳幼児・高齢者、その他抵抗力の弱い方では重症化する危険性があるため、注意が必要です。

●カンピロバクター食中毒予防 4つのポイント

- ①生肉は中心部まで十分に加熱してから食べましょう
→生肉は中心温度75℃、1分以上の十分な加熱を行ってから食べましょう。カンピロバクターは熱に弱く、加熱することでやっつけることができます。中心部の色が変わるまでしっかり加熱しましょう。
また、高確率で鶏の腸管内にいて、屠殺・解体時に筋肉に付着することがあります。「新鮮だから生で食べても大丈夫」というのは誤りです!
- ②生肉は他の食品と調理器具や容器を分けましょう
- ③生肉を取り扱った後は必ず手を洗いましょう
- ④生肉を取り扱った調理器具等は使用後速やかに洗浄・殺菌を行いましょう
→これらはヒトの手指や調理器具を介して、食品や調理器具が汚染されることを防ぐことを目的としています。菌が付着したヒトの手指や調理器具を介して、サラダなどの生で食べる食品へ二次汚染から食中毒になった事例が実際にいくつもあります。
カンピロバクター食中毒は少量の菌数で感染してしまいます。これらの予防のポイントを確実に実行して、日々の食事をおいしく安全に楽しみましょう。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
9月3週
(38号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

