

# 小児



## コーナー

あじま診療所 所長  
小児科  
森 英一

## 食中毒に 気をつけて



食中毒には、フグやキノコに含まれる自然毒によるものもありますが、主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。代表的なウイルスであるノロウイルスは冬に多く発生します。夏場は細菌が原因となる食中毒の方が多くなります。それは細菌の多くは20℃くらいで活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなり、湿気を好むためです。

食中毒予防の3原則は「つけない(洗う、分ける、清潔)」「増やさない(低温で保存、迅速、乾燥)」「やっつける(加熱処理)」です。

「手洗いをしっかりし、生の食品と加熱済み食品は、包丁やまないた等の調理器具を含めて分けて取り扱う」「買ってきた食品は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、調理器具やふきんを乾燥させる」「食品の中心部を75℃以上1分以上になるようよく加熱する」といったことに気をつけましょう。

