

札幌市保健所からのお知らせ

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

食品衛生ニュース
キッチンメール

Kitchen Mail

No.43

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして

もっとあんぜんに

食べたい、
食べさせたい
人のための情報誌。

SAPPORO

特集

～家庭で安全な食事を楽しむために～



季節でわかる 食中毒



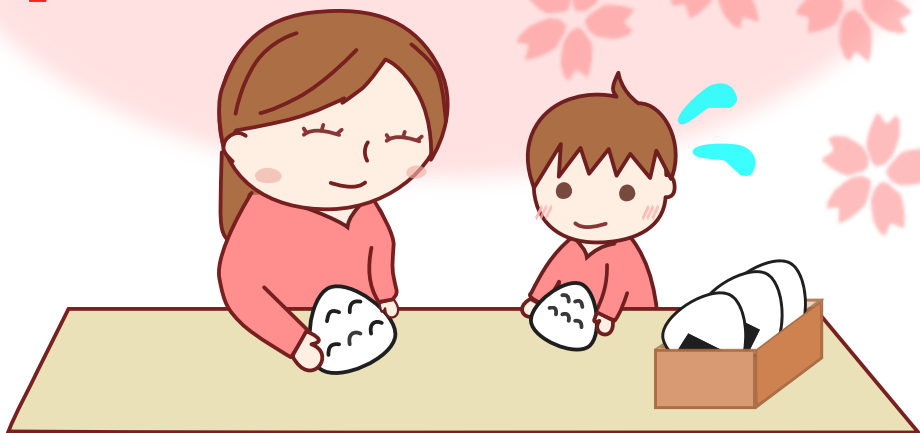
- ・ 季節のイベントと食中毒
- ・ 食中毒予防の3原則

しろくま忍者



春

運動会に遠足、みんなでお弁当作りに大忙し。
今日は旭山記念公園にピクニックです。



お弁当作りで注意したい!! 黄色ブドウ球菌



黄色ブドウ球菌は、人の鼻やのど、髪の毛などに生息しており、特に傷口や、やけどをしたところに多く存在します。食べ物の中で増えて、熱に強い毒素を作ります。

主な原因食品

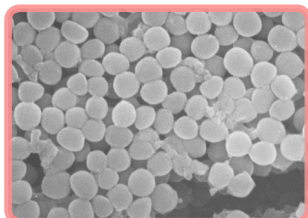
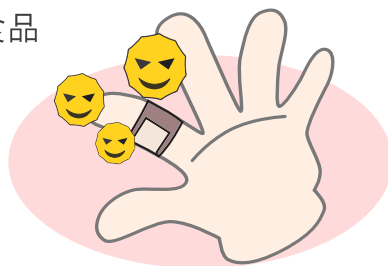
- 調理した人の手を介して汚染された食品
- おにぎり、弁当、調理パンなど

症状

- 激しいおう吐、腹痛、下痢など
- 食べてから1～5時間で発症

予防のポイント

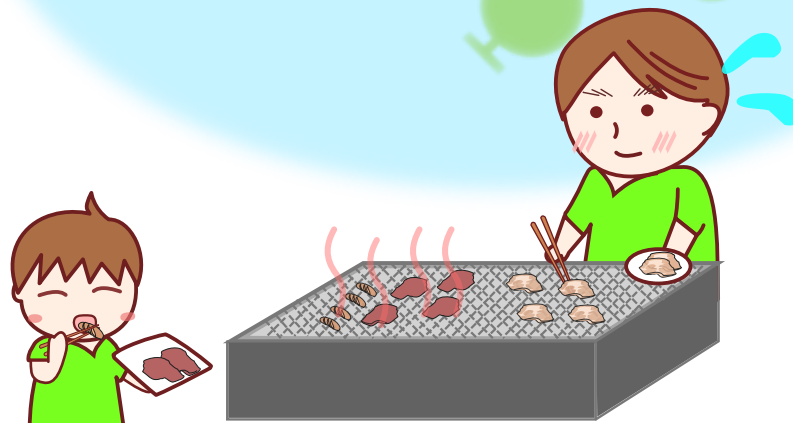
- しっかり手洗いをする。
- 手に傷がある人は調理しない。
(使い捨ての手袋をする。)
- 調理後は低温で保管して、早く食べる。



黄色ブドウ球菌電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所)

夏

夏休みは遊びに大忙し。
今日はさとらんどでバーベキューです。



バーベキューで注意したい!! 腸管出血性大腸菌O157



腸管出血性大腸菌O157は、牛など家畜の腸の中に存在します。とても感染力が強く、わずかな菌数でも感染し、子どもや高齢者では重症化することもあります。

主な原因食品

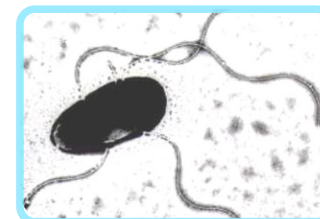
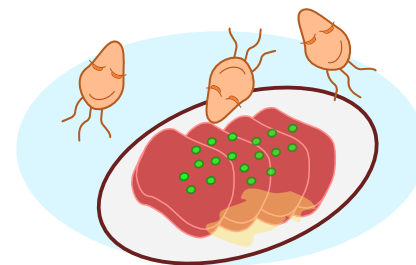
- 加熱不十分のお肉(生肉)
- 洗浄不十分の生野菜

症状

- 腹痛、下痢、発熱など
- 食べてから3～5日で発症

予防のポイント

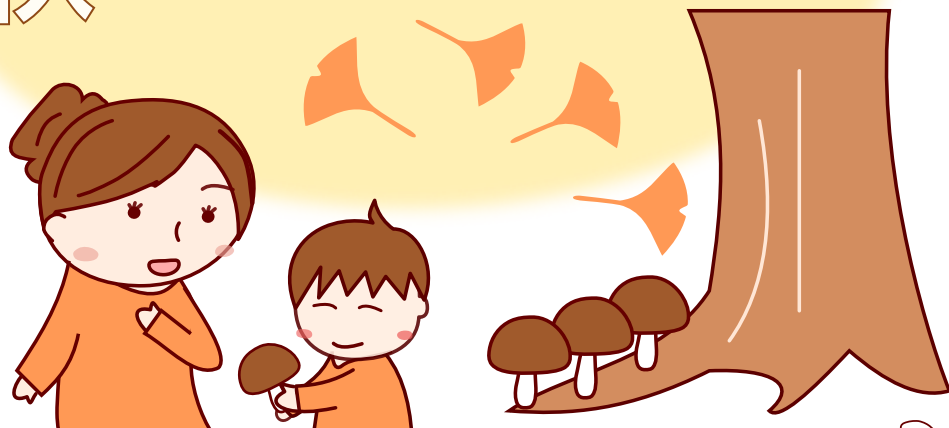
- お肉は中心部までよく加熱する。
(75℃以上で1分間以上)
- 調理器具はしっかり洗浄消毒する。
- 生肉を取る箸と食べる箸を使い分ける。
- 生野菜はよく洗って食べる。



腸管出血性大腸菌O157
電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所)

秋

運動の秋、食欲の秋、実りの秋……。今日は藻岩山できのこ狩りです。



きのこ狩りで注意したい!! 毒きのこ



きのこには、種類の判別の難しいものがたくさんあります。正しい見分け方をしっかり身につけましょう。

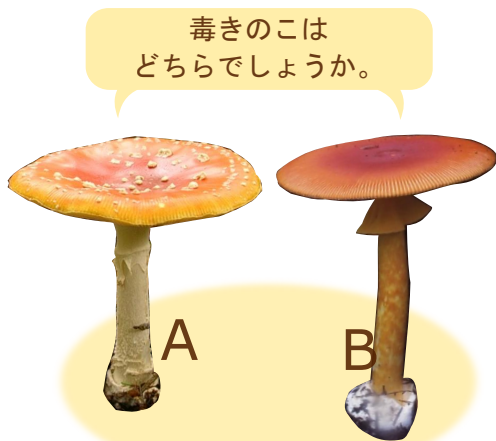
症状

- ・下痢、幻覚など
(きのこの毒成分による)

予防のポイント

- ・知らないきのこは「採らない」「食べない」「人にあげない」
- ・区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。
- ・誤った言い伝えを信じない。

- ・縦によく裂ければ食べられる
- ・地味なきのこは食べられる
- ・虫が食べていれば食べられる
- ・においがよければ食べられる
- ・ナスと煮れば食べられる



正解：Aがベニテングタケで毒きのこです。Bはタマゴタケでよく似ていますが、毒はありません。

冬

寒くたって元気いっぱい。今日は町内会の行事で餅つきです。



餅つきで注意したい!! ノロウイルス



ノロウイルスによる食中毒は11～3月の冬季に多く発生します。とても感染力が強く、わずかなウイルスでも感染し、感染した人の便には大量のウイルスが含まれます。

主な原因食品

- ・感染した人によって汚染された食品
- ・生の二枚貝（かき、ほたてなど）

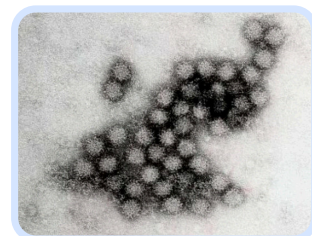
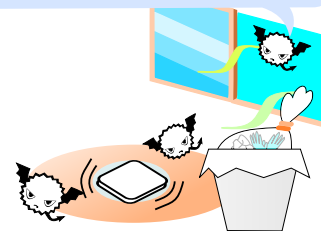
症状

- ・おう吐、腹痛、下痢、発熱など
- ・食べてから1～2日で発症

予防のポイント

- ・下痢などの症状がある人は調理しない。
- ・しっかり手洗いをする。
- ・食材は中心部までよく加熱する。
(85～90℃で90秒間以上)
- ・調理器具は洗浄して、熱湯や塩素系の漂白剤で消毒する。

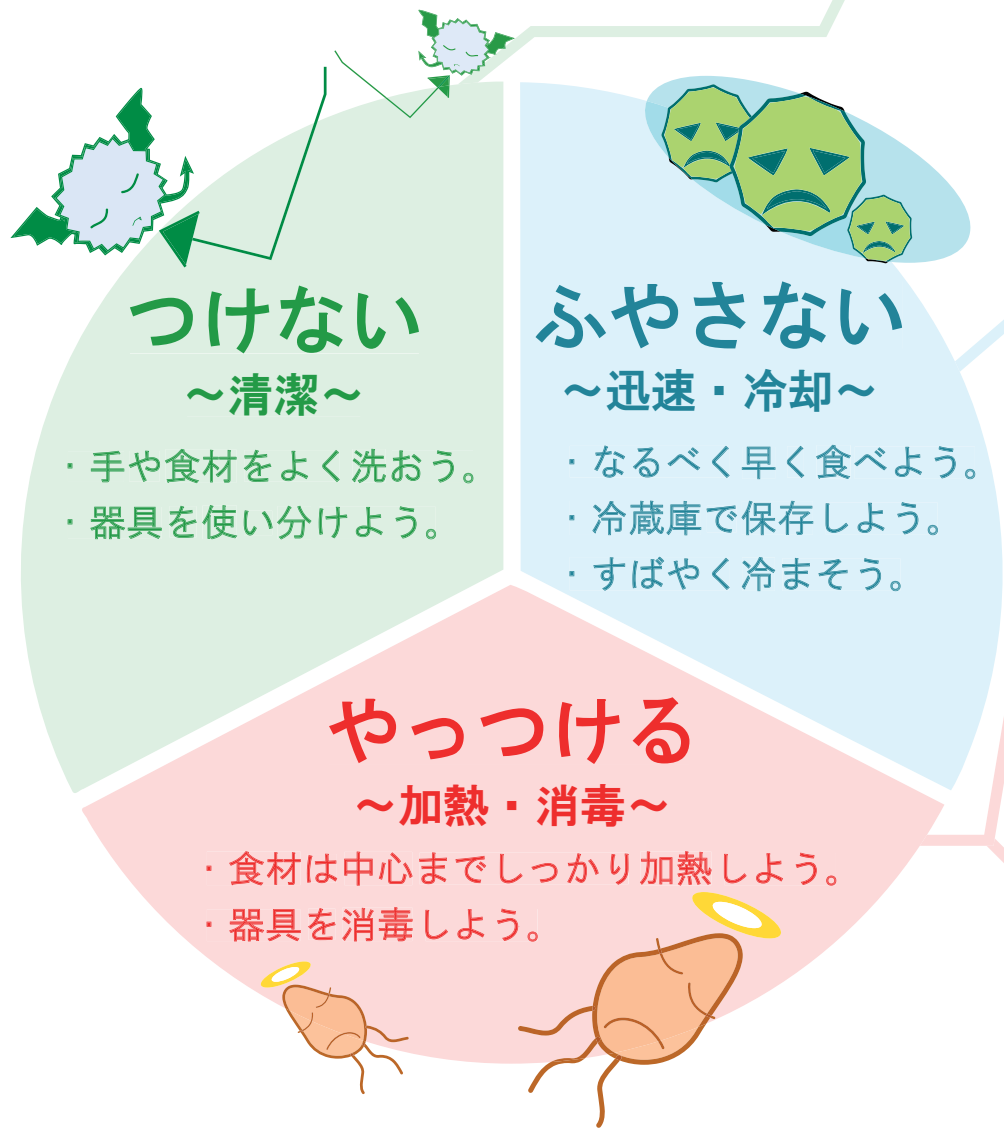
おう吐物からも感染するよ。
おう吐したら換気して消毒を。



ノロウイルス電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所提供)

覚えて防ごう！ 食中毒予防の3原則

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食品に付着し、体内へ侵入することで発生します。
予防3原則を覚えて、食中毒を防ぎましょう。



手洗いのポイント

①ツルツル



②ガリガリ



③ムギ ムギ ム



④ネジネジ



⑤グルグル



- ・せっけん洗い30秒でしっかり手を洗おう。
- ・汚れが残りやすい部分に注意して洗おう。

手のひらのしわ 指先 つめ
指のあいだ 親指の周り



- ・手を洗うタイミングを意識しよう。

調理の前 生の肉、魚、卵に触った後
盛り付けの前 食事の前
トイレやおむつ交換の後



冷蔵庫保存のポイント



- ・「70%以下」を目安に、詰め過ぎに注意しよう。
- ・整理整頓して、扉を開ける時間を短くしよう。
- ・よく冷えるように、小分けして保存しよう。

加熱のポイント



- ・中心温度75℃以上で1分間以上の加熱をしよう。
(ノロウイルス対策には85～90℃で90秒間以上)
- ・温めなおすときは、よくかき混ぜよう。

消毒のポイント



- 【熱湯消毒】 85℃以上で1分間以上
- 【アルコール消毒】 よく水気を取ってから使用
- 【塩素消毒】 0.02%消毒液に5分間
- ・塩素消毒に使う0.02%消毒液の作り方
市販の6%塩素系漂白剤5mlを1.5Lの水で薄める。

もっと知りたいあなたへ

これまで発行したキッチンメールには、もっと詳しい情報がたくさんあります。今回はその一部を紹介します。



No.40 お肉を安全に食べる

みんなお肉が大好きだから安全に食べたい。お肉に関する知識や詳しい解説が盛りだくさん!!



No.37 子どもを守る食

赤ちゃんに与えてはいけない食べ物って知ってる? 子どもと一緒に学べる一冊。



No.38 ノロウイルス

お友達がノロウイルスにかかったんだって。みんなでかからないようにこれを読んでおこう。



No.42 アニサキス

最近はニュースでも話題のアニサキス。正しく知れば、魚は安全に食べられます。

キッチンメールは各区保健センターで配布中です。札幌市保健所のホームページでもご覧いただけます。



キッチンメール

検索

ぜひ見てください!



しろくま忍者の手あらいソング

検索

手の洗い方を楽しくおぼえられる歌もあるよ!



さっぽろ市
02-F06-17-2036
29-2-1274



食品衛生に関する相談窓口

保健所 食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST19 3階)	TEL 011-622-5170
保健所 広域食品監視センター	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL 011-641-0635
中央保健センター 健康・子ども課	中央区大通西2丁目	TEL 011-205-3356
北保健センター 健康・子ども課	北区北25条西6丁目	TEL 011-757-1183
東保健センター 健康・子ども課	東区北10条東7丁目	TEL 011-711-3213
白石保健センター 健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南8	TEL 011-862-1883
厚別保健センター 健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL 011-895-5921
豊平保健センター 健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	TEL 011-822-2478
清田保健センター 健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	TEL 011-889-2408
南保健センター 健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	TEL 011-581-5213
西保健センター 健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	TEL 011-621-4247
手稲保健センター 健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	TEL 011-688-8598

編集・発行:札幌市保健所食の安全推進課 発行年月:平成30年(2018年)1月

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する最新情報をわかりやすく紹介する冊子です。