

はかる Hakaru

“健康でいきいきとした毎日を送る”きっかけづくりのための
情報をお届けします。



食中毒に 気をつけよう

食中毒とは、食べ物についている食中毒菌やウイルス、
毒のある食べものを食べることで下痢や腹痛、発熱、
吐き気などの症状が出る病気のことです。

食中毒は、一年中起きています。
家庭でできる、食中毒の予防法をまとめました。

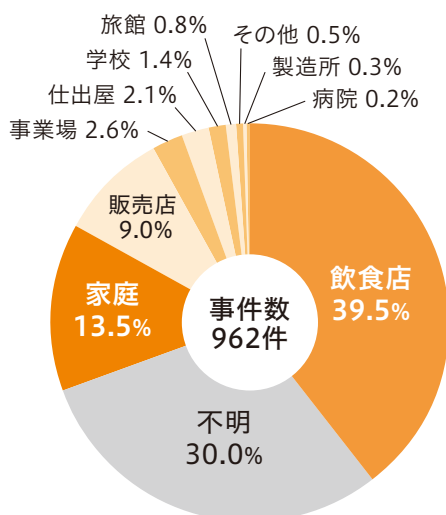




食中毒はどこで起きているのですか？

食中毒は飲食店で起きているイメージがありますが、家庭でも食中毒を起こすことがあります。2022年の厚生労働省の資料では、事件数の約40%が飲食店で、約14%は家庭で食中毒が起きています。

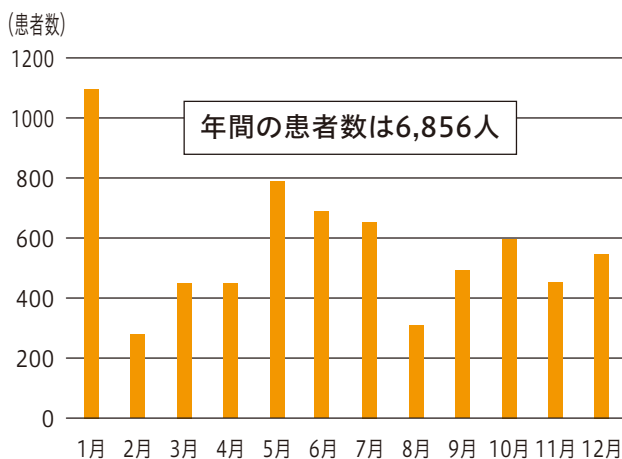
原因施設別食中毒発生状況(2022年)



食中毒はいつ起きているのですか？

食中毒にかかった人の数は、気温の高い夏に多いと思われがちですが、冬に多い年もあり、**食中毒は一年中起きています**。2022年の年間の患者数は、前年の約11,000人よりは減ったものの6,856人が食中毒になっています。

月別食中毒発生状況(2022年)



厚生労働省「令和4年食中毒統計資料」をもとに作成



家庭でできる食中毒予防は？(細菌の場合)

食中毒予防の3原則

「食中毒菌を**つけない**、**増やさない**、**やっつける**」

を守って、食中毒を予防しましょう。

つけない

- ☒ キッチンの整理・整頓・清潔
- ☒ 調理前・食事前の正しい手洗い

増やさない

- ☒ 冷蔵保管
- ☒ 調理後はすぐに食べる

やっつける

- ☒ 加熱するものはしっかり火を通す

TOPICS

お弁当づくりによる食中毒を予防するために



2023年9月、青森県の業者が製造した弁当で食中毒が発生。原因はご飯の冷却不足や手指の消毒が不完全であったことが原因でした。

お弁当は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」で安全においしく食べましょう。

たとえば、

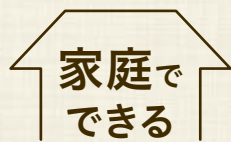
- ①おにぎりをにぎるときは、ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう(**つけない**)
- ②お弁当を冷ましてから、お弁当のふたを閉めるようにしましょう(**増やさない**)
- ③作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱しましょう(**やっつける**)

是非、参考にしてください！

農林水産省HP

「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」➡





食中毒予防の6つのポイント

- …つけない
- …増やさない
- …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!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

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

Point

3

下準備

ゴミはこまめに捨てる

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

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

こまめに手を洗う

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

Point

4

調理

作業前に手を洗う

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

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ら食品は冷蔵庫へ

Point

5

食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

食事の前に手を洗う

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

手洗いで、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

「あなた自身の食習慣をハカル」

BDHQオンライン食習慣調査 みんなの集計結果

1. BDHQを使って、
あなた自身の食習慣をハカル

栄養素や機能性物質が豊富に含まれている「食べ物(食品)」について詳しく知るよりも、たとえおまかにでも栄養素について**自分の摂取量をハカル**ほうがたいせつです。健康にしたい・健康でありたいのは食品ではなく**自分自身**からです。

BDHQは、東京大学医学系研究科社会予防疫学分野が開発した、個人の食習慣を科学的に見直す新しい食育活動・ツールです。

最近の1か月の食習慣を入力すれば、自分の健康の維持や増進に役立つ「個人結果」が返ってきます。青、黄、赤のシグナル表示で、みなさんの栄養素や食事の内容について評価しています。

青 (このまま維持)	黄 (注意が必要)	赤 (改善が必要)
---------------	--------------	--------------

2. 第5回BDHQオンライン調査の結果

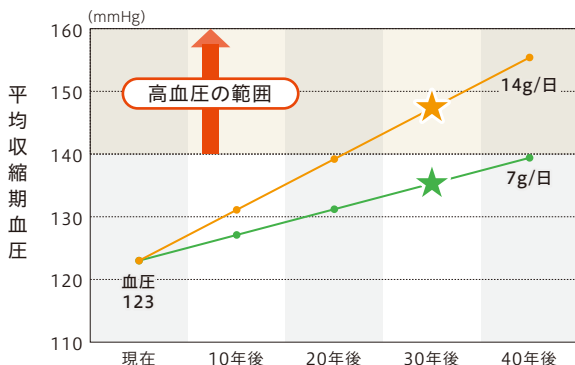
2023年8月に約1,100人の方にご協力をいただき実施したところ、特に気を付けたいポイントは、前回と変わらず「**食塩の摂りすぎ**」でした。「食塩」の摂り方が「よい(このまま維持)」は全体の4%しかありませんでした。

3. 「減塩」「節塩」に取り組もう

1) 塩と血圧の関係

年齢とともに血圧は上昇していきませんが、その上昇の度合いは食塩摂取量によって変わります。1日あたりの食塩摂取量が多いほど、1年間に上昇する血圧の値が大きくなるのです(図1)。

図1. 1日あたり食塩摂取量と血圧上昇の関係から
予測する未来の血圧(文献1をもとに作成)



食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がる血圧の値は高くなります。30～40年後の血圧を考えると、その影響はとても大きくなります。

2) 若いときから取り組もう

今、食塩の摂取量が多い人は「減塩」に、食塩摂取量が少ない人もなるべく食塩を節約して少なく使う「節塩」に取り組みましょう。食塩を構成する「ナトリウム」は、日本人にとって1日のふつうの食事をとっていれば、不足することがない栄養素です。むしろ、過剰摂取によって高血圧や胃がんのリスクが高まると言われています。**血圧を健康に保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事が大切です。**

「CHROMATO(くろまと) vol.71 2019年4月」
児林聡美先生のコラムより➡



■ 第5回オンラインBDHQ食習慣調査(2023年8月実施)
栄養素別摂取傾向表 (合計1108人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	4	137	827	127	13
脂質	4	32	423	566	83
飽和脂肪酸	—	—	185	412	511
炭水化物	20	427	613	48	0
食物繊維	474	454	180	—	—
アルコール	—	—	991	21	96
食塩	—	—	35	182	891
カリウム	57	336	715	—	—
カルシウム	249	163	696	—	—
鉄	137	73	898	—	—
ビタミンC	293	92	723	—	—

■ 1日あたりの食塩摂取量(平均値)

調査結果	男性	女性
	13.6g/日	10.9g/日

目指したい食塩摂取量	男性	女性
	7.5g/日未満	6.5g/日未満

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

あなたも、BDHQ食習慣調査で、
食生活をチェックしてみませんか?

調査はwebで参加できます。希望者は、
e-mail: kosodate@kobe.coop.or.jp
まで(右のQRコード®からメール送信
いただくことも可能です)。

「BDHQ調査希望」のタイトルで、氏名、住所を記載して送信。送信元アドレスに参加方法をご案内します。



参考文献1: Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28.

「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。
右記コードまたは <https://bit.ly/3TEv62O> から

