

夏はレジャーやイベントがたくさんあり楽しいシーズンです。しかし、湿度や気温が高くなると心配されるのが『食中毒』です。飲食店で発生した食中毒事故等が多いですが、食中毒は飲食店だけでなく家庭でも起こります。そこで今回は『食中毒』に関するお話です。

★ 夏に発生しやすい食中毒！

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物と、フグの肝、毒キノコ等の有害物の飲食から発病します。梅雨時から夏にかけて発生件数や重症例が多いものは“細菌”が原因の食中毒です！

＜主な食中毒菌＞〔〕内は、主な感染源/潜伏期間

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ① カンピロバクター〔鶏卵・食肉/1～7日〕 | ④ サルモネラ菌〔鶏肉/6～72時間〕 |
| ② 黄色ブドウ球菌〔調理者の手指/1～5時間〕 | ⑤ 腸炎ビブリオ〔魚介類/8～24時間〕 |
| ③ 腸管出血性大腸菌(O157)〔食肉/3～8日〕 | ⑥ ウェルシュ菌〔煮込み料理/6～18時間〕 |

＜主な症状＞

- ① 激しい腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱等

★ 食中毒の症状が重くなる可能性がある下記の人は特に要注意！

- ① 乳幼児、妊婦妊、高齢者
- ② 肝臓疾患、癌、糖尿病の治療中
- ③ 貧血（鉄剤を飲む必要のある方）
- ④ 胃腸に問題がある（胃腸の手術を受けた、胃酸が少ない等）

食中毒の症状が現れたら、速やかに受診し上記症状を主治医に報告しましょう！

★ 食中毒から身を守る予防ポイント

① 細菌をつけない

- ・ 手、まな板、調理器具は調理前によく洗い、使用後は熱湯をかける
- ・ 野菜は流水できれいに洗い、生肉、魚、卵を触った後は丁寧に手を洗う

② 細菌を移さない

- ・ 購入時は汁漏れを防止に、肉、魚は1個ずつビニール袋に分け氷、保冷剤による冷却処理を施して持帰る
- ・ 手や調理器具は、食材が変わる毎に洗う
- ・ 台所は清潔を保ち、布巾、タオル類は頻繁に取り換える
- ・ 清潔な食器に、料理を盛り付ける

③ 細菌を増やさない

- ・ 食材購入後は、出来るだけ早く冷蔵庫、冷凍庫へ入れる
- ・ 冷蔵庫、冷凍庫には、詰め込み過ぎない
- ・ 料理は、長時間室温で放置しない
- ・ 残った食品は、小分けにし清潔な容器で保存する
- ・ 冷蔵でも長期の保存はせず、食べる際は充分に加熱する

④ 細菌を死滅させる

- ・ 食品は、中まで充分に火を通す（中心部：75度で1分以上）
- ・ 加熱済の食品でも、食べる前に加熱する
- ・ 冷凍食品の自然解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍する

⑤ 安全な食材を使う

- ・ 消費期限を過ぎた食品は使用しない

＜食事での工夫＞

殺菌作用や防腐作用のある食材（ワサビ、ショウガ、ミョウガ、ネギ、ニンニク、タマネギ、梅干し等）を積極的に料理に取り入れましょう！又、腸内環境を整え免疫力を付けることも大切です。食物繊維を多く含むキノコ類、豆類、海藻類、及び乳酸菌が豊富なヨーグルト、納豆、ビタミンB群が豊富な豚肉は、普段から食べておきましょう！

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかは、その人の健康状態とも関係しています。過労、睡眠不足、過度なストレスがある方は、休養や栄養を充分に取り体力をつけることを心掛けよう！

