

食中毒は、1年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要な季節です！  
そこで今回は『食中毒』に関するお話です。

★ 食中毒の原因

「食中毒」を引起こす主な原因は、『細菌』と『ウイルス』で、目には見えない小さなものです。さまざまな原因・物質によって、食中毒は一年中発生しています！

1. **細菌**が原因の食中毒は、夏場（6月～8月）に多く、原因となる代表的な腸管出血性大腸菌（O-157・O-111等）や、カンピロバクター、サルモネラ菌等です！食中毒を引起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温位で増殖のスピードが最も速くなります！また、細菌の多くは湿気を好む為、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます！
2. **ウイルス**は自ら増殖しませんが、調理者から食品を介して感染するケースが多く！また二枚貝自身に潜んでいることもあります！
3. **毒キノコ・フグ等**の「自然毒」、殺菌剤等の「科学物質」等も、食中毒の原因となっています！



★ 食中毒の発生状況

厚生労働省の「令和5年食中毒発生状況」によると、【食中毒発生数1,021件、患者数11,803名、死亡者数4名】という結果でした。食中毒と聞くと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事が原因の場合が、全体の20%近くを占めています！

★ 食中毒予防法三原則

食中毒予防の3つのポイント

食中毒菌を付けない！  
**清潔・手洗い**

食中毒菌を増やさない！  
**乾燥・冷却**

食中毒菌をやっつける！  
**加熱・殺菌**

- ① 調理前・調理中・食事前等こまめに手洗い！（肉・魚・卵を取り扱う前後にも手洗いを）
- ② 調理器具・食器・タオル等清潔な物を使用！（使用後直ぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯等で消毒）
- ③ 冷凍食品の室温解凍は、NG！
- ④ 調理前後の食品を、長時間室温に放置しない！（調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ）
- ⑤ 冷蔵（冷凍）庫の詰め過ぎ注意、七割が目安！
- ⑥ 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分け保存！
- ⑦ 加熱は、充分に行う！（目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱）



[衛生的な手洗い:裏面]

同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが、食中毒を起こすこともあります。子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため、特に注意が必要です！