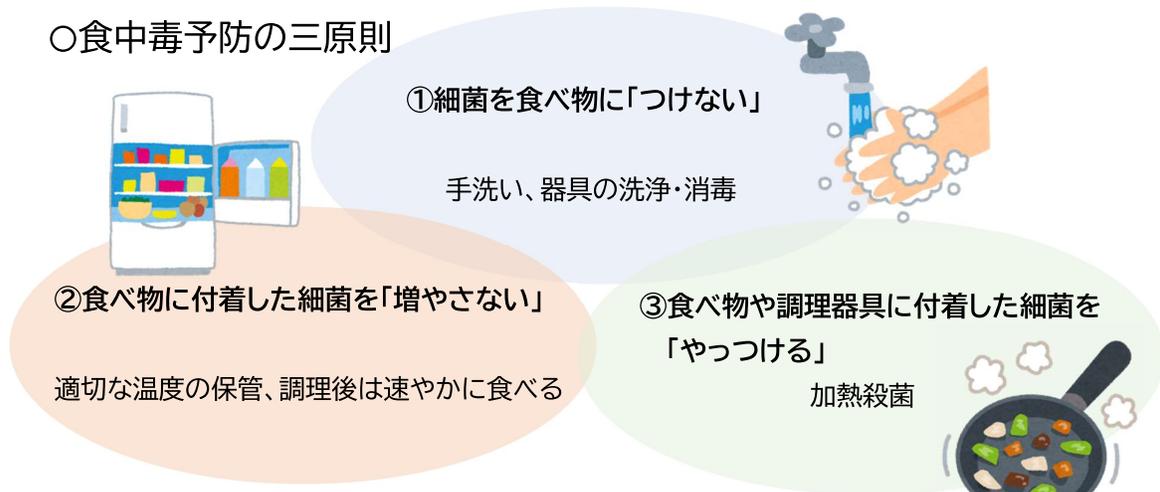


食中毒を予防しましょう

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度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ため、気温や湿度が高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えます。

○食中毒予防の三原則



○食中毒の原因となる細菌

サルモネラ属菌



過熱が不十分な鶏肉、卵やその加工品が原因となることが多い

潜伏期間 12～48 時間

症状 激しい腹痛や下痢、発熱、嘔吐など

ここに注意！ 手や調理器具を介して菌が広がりやすい！

サルモネラ菌がついている肉に触った手を洗わないまま他の物に触れる、菌が付着した調理器具を洗わずに他の物に使用すると、見た目では分かりませんが汚染がどんどん広がっていきます。

食中毒予防のポイント

- ・調理前、調理中もこまめに手洗いをする
- ・肉を切った包丁やまな板などはしっかり洗う、「肉・魚」と「野菜」用に調理器具を分ける
- ・肉・卵は冷蔵庫で保管する
- ・食品は十分に加熱する(75℃以上 1 分以上)

黄色ブドウ球菌



おにぎりやサンドイッチなど手で作る食品が原因となることが多い

潜伏期間 1～5 時間(平均 3 時間)

症状 吐き気、嘔吐、下痢など

ここに注意！

熱に強い！

黄色ブドウ球菌が出す毒素(エンテロトキシン)は熱に強いいため、加熱しても残ってしまいます。

食中毒予防のポイント

- ・調理前にしっかり手洗いをする、手に傷がある場合は食品用のビニール手袋を利用する
- ・調理中に髪の毛や皮膚に触らない
- ・すぐに食べない食品は冷蔵庫で保存する

ウェルシュ菌



肉や魚、野菜を使用した煮物や汁物、大量に調理する食品が原因となることが多い

潜伏期間 6～18 時間(平均 10 時間)

症状 腹痛や下痢など

ここに注意！

熱を加えても生き残っている！

熱に強い「芽胞」という固い殻を作って休眠状態となっていたウェルシュ菌は、しっかり加熱調理をしたとしても生き残ります。これらの食品を調理後、室温に放置し、ゆるやかに温度が下がってくると、目を覚ましたウェルシュ菌が芽胞から抜け出し、増殖します。

食中毒予防のポイント

- ・調理済みの食品は室温で放置せず、早く温度が下がるように容器に小分けして冷蔵庫で保存する
- ・ウェルシュ菌は酸素の少ない状態を好むため、食品を温めなおすときは、酸素に触れるようにかき混ぜながら中まで十分に加熱する

参考・引用文献

厚生労働省 note 記事「家庭でできる食中毒予防！これから増える「細菌性食中毒」に気をつけて」
政府広報オンライン「食中毒予防の原則と 6 つのポイント」