

食中毒を防ごう！！












夏場に多い食中毒の原因は？

食中毒の原因には様々ありますが、中でも多いのが「細菌性食中毒」です。細菌性食中毒は、梅雨から夏場にかけて発生件数が急上昇する食中毒です。その理由は、夏場は細菌が増殖するのに必要な温度と湿度などの条件が揃うからです。条件が揃うと、食べ物の中で細菌が繁殖しやすくなり、その食べ物を食べることによって、細菌性食中毒が引き起こされます。



☆主な食中毒の種類と症状



細菌名	カンピロバクター 	サルモネラ菌 	黄色ブドウ球菌 	腸管出血性大腸菌 (O-157) 
原因食品	生や加熱不足のお肉(主に鶏肉)など 	生や加熱不足のお肉、卵など 	素手でにぎったおにぎり、弁当、調理パンなど 	生や加熱不足のお肉(レバー、ユッケなど)、殺菌不十分な生野菜など 
症状(潜伏期間)	腹痛、下痢、発熱、頭痛など(2~7日) 	急な発熱、嘔吐、腹痛、激しい下痢など(8~48時間)	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など(1~5時間) 	腹痛、出血を伴う下痢、吐き気、嘔吐など(3~9日) 

☆食中毒を防ぐための3原則

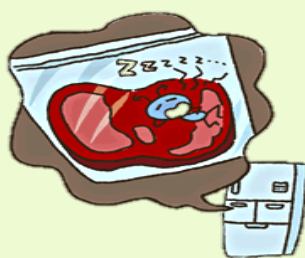


① つけない



こまめに手を洗い(特に調理やトイレの後)、生の肉や魚を切ったまな板や包丁は、使用する度に洗いましょう。

② 増やさない



菌の増殖がゆっくりになる低温(10℃以下)で保存しましょう。しかし、菌は死滅するわけではないので、生鮮食品などはできるだけ早めに食べましょう。

③ やっつける



加熱処理(中心温度75℃で1分以上が目安)し、特に肉料理は中心部までしっかり火が通っているか確認してから食べましょう。