

# 夏の食中毒にご用心!!

食中毒は1年中発生していますが、夏の時期は、食中毒の原因となる細菌(腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌など)が増殖しやすい季節になります。毎年、気温や湿度が高くなる6月～9月頃にかけて細菌性の食中毒発生のピークを迎えます。

## ★主な細菌性の食中毒

細菌性食中毒菌	主な原因食材	予防のポイント
腸管出血性大腸菌	牛レバー、加熱不十分のハンバーグ、菌に汚染された井戸水など	・食肉や水は75℃で1分以上加熱 ・食肉とほかの食品との接触を避ける
カンピロバクター	食材(特に鶏肉・牛レバー)、鳥刺しや加熱不十分の焼き鳥など	・食肉は75℃で1分以上加熱 ・食肉とほかの食品との接触をさける
サルモネラ属菌	鶏卵や食肉から緯線や、卵を使った料理・お菓子などの加工品など	・食肉類・卵の生食は避ける ・熱に弱いので75℃以上で1分加熱
腸炎ビブリオ	魚介類(刺身・寿司)など	・塩分2～5パーセントで増殖するため、魚、まな板等を真水で洗浄する
黄色ブドウ球菌	傷のある手指で握られたおにぎりや仕出し弁当など	・傷のある手指で調理しない ・手洗い励行
ウエルシュ菌	カレー、シチュー、煮込み料理、麺のつけ汁など	・加熱した食品の速やかな冷却 ・室温放置厳禁、十分な再加熱

※75℃以上で1分間の加熱とは、お肉の色がピンクから褐色へ、肉汁が透明へ変化するのが目安です。

## ◇今日からできる食中毒予防!!◇

### 1 原因となる菌を付けないよう、正しい手洗いをする

- ・手洗いのタイミングは調理を始める前、肉・魚・卵を取り扱う前後、調理の途中でマスクや顔を触ったり、鼻をかんだりした後、トイレ後などに意識的に行うと効果的。
- ・新鮮な食材を選び、魚は流水でよく洗う。

### 2 原因となる菌を増やさない

- ・細菌の多くは、0℃以下では増殖がゆっくりとなるため、食材は低温で保存する。
- ・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫でも細菌はゆっくり増殖するので冷蔵庫を過信せずに早めに食べる。

### 3 原因となる菌をやっつける

- ・細菌の多くは、加熱で死滅する。肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する。(2枚貝は85℃1分30秒以上の加熱。)
- ・ふきん、まな板、包丁などの使用後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌。台所用殺菌剤の使用も効果的。

## ◇もし、食中毒の症状が現れてしまったら…◇

下痢や嘔吐の症状は、体の防衛反応です。下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょう。

また、下痢・嘔吐後の脱水症にも注意が必要です。脱水症にならないようにしっかり水分補給をしましょう。食中毒による激しい下痢・嘔吐の際には経口補水液やスポーツドリンクが効果的です。市販の経口補水液もありますが、自宅でも簡単に経口補水液を作ることができます。

### 《経口補水液の作り方》

★水1リットル ★砂糖40g(大さじ4と1/2) ★塩(小さじ1/2)

正しく分量を測り、よく混ぜてできあがりです。レモン果汁をお好みに合わせて入れると飲みやすくなります。

※経口補水液は一気に飲まずにゆっくり少量ずつ飲むようにしましょう。