

本格的な夏がやってまいりました。暑い日が続きますが、体調管理に気を付けて元気に乗り切りましょう。この時期は気温や湿度が高く、細菌が繁殖しやすい環境になり、食中毒にかかる人が多くなります。今月は食中毒についてお話していきます。



ウイルス性の食中毒で代表的なものに「ノロウイルス」が挙げられます。11～3月に流行します。

食中毒とは

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、それを食べることによって食中毒を引き起こします。特に6月から8月は細菌にとって増殖しやすい環境になり、細菌性の食中毒が多発します。

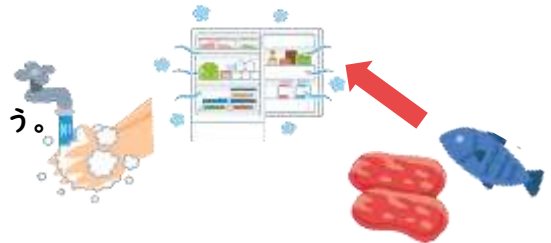
感染してから症状がでるまでの期間を指します

代表的な細菌の種類	原因となる食品	主な症状	潜伏期間
サルモネラ菌	牛、豚、鶏、卵	発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛	半日～2日
カンピロバクター	鶏、井戸水	下痢、腹痛、発熱、悪心、吐き気、頭痛	1日～7日
黄色ブドウ球菌	手に触れた食品 (おにぎり、寿司など)	悪心、嘔吐、下痢	30分～6時間 (短い)
腸管出血性大腸菌	牛(加工品含)、野菜、井戸水	下痢、腹痛、水様便、血便	3日～8日
腸炎ビブリオ	魚介類	腹痛、下痢、吐き気、嘔吐	1日～7日

食中毒予防の三原則

1. つけない

基本的な対策が「手洗い」となります。石鹸を用いてしっかりと行いましょう。また、調理中は食材が変わるたびに手洗いするように心がけましょう。



2. 増やさない

食品を危険温帯(10℃～65℃)に置いたままにすると、食品中の細菌はどんどん増えてしまいます。冷蔵庫にしまう調理済み食品はできるだけ早く食べ、冷蔵保管は10℃以下、特に生で食べる魚介類は4℃以下で保管してください。

3. やっつける

多くの細菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱してください。肉類は75℃・1分以上の加熱で中心部の色が変わったことを確認してください。カキなどの二枚貝は85℃から90℃で90秒以上の加熱が必要です。

肉や魚に付着した菌がシンクや調理器具を介して二次汚染を起こす可能性があるため、シンク内や調理器具は熱湯や塩素系漂白剤などで定期的に消毒してください。



まとめ

食中毒は、風邪や寝冷えなどと症状が似ているため、食中毒とは気付かず重症化することもあります。正しい知識で対応し発症と重症化を防ぎましょう！