

6月 おいしいえいよう

ジメジメと蒸し暑い季節がやってまいりました。食中毒を引き起こす細菌類は、気温 20 度で活発になり、湿度も好むため、特に梅雨のシーズンの食品管理には注意しなければなりません。

食品の取り扱いに気を付けたり、手洗いの手順を今一度確認し、食中毒には十分気を付けましょう。

食中毒とは？

原因となる細菌などがついた食品を食べる事によっておこる病気です。他にも毒キノコやフグなどの自然毒、アニサキスなどの寄生虫なども食中毒の原因となります。



食中毒になると

腹痛、発熱、嘔吐、下痢などが主な症状。
重症の場合は命に関わることもあります。

食中毒予防三原則

付けない → 手洗いを十分に行い、調理器具・食器の洗浄も確実に！

増やさない → 冷蔵庫など適切な温度管理をする

やっつける → 消毒、十分な加熱を行う



細菌が原因の食中毒は 6～8 月の夏場に多く、ウイルスが原因の食中毒は 11～3 月の冬場に多く発生します。

食中毒は飲食店での食事が多いと思われませんが、家庭での食事でも起きます。

家庭では症状が軽かったり風邪などと思われがちで、全員に症状が出なかったりするため食中毒に気づかないこともあります。

重症化することもあるので注意が必要です。



食中毒を起こす主な細菌と原因、症状

サルモネラ・・・加熱不足の肉・卵料理・加工食品などが原因。



潜伏期間は 6～48 時間で吐き気・腹痛・38 度前後の発熱・下痢等。
少量の菌でも発症する。

腸炎ビブリオ・・・おもに魚が原因。



潜伏期間は 10～24 時間で激しい腹痛・下痢。
真水に弱い。

カンピロバクター・・・肉（特に鳥肉）・牛の生レバー・殺菌されていない井戸水や湧水が原因。



潜伏期間 2～7 日で下痢・腹痛・筋肉痛・嘔吐・発熱等。
少量の菌で感染、ペットの糞便で感染することもある。

ノロウイルス・・・二枚貝（牡蠣など）、調理従事者を介して二次感染された食品等が原因。



潜伏期間は 24～48 時間で吐き気・嘔吐・激しい下痢・腹痛、発熱は軽度、
幼児や抵抗力が落ちている人は重症になることがある。
人の腸内のみで増殖、少数感染で発症率が高い、接触や空気等を介して経口感染する。

ウエルシュ菌・・・カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜の煮付けなどの煮込み料理が原因。



潜伏期間 6～18 時間で下痢と腹痛が主。
この菌は酸素のない場所で増殖し、芽胞と言うバリアを張って生き残る。
そのため、速やかに冷却をし、室温で長時間放置しないことが大切。
再加熱する場合には十分な加熱をすること。

ブドウ球菌・・・おにぎりなど。



三時間以内に症状が出る。嘔吐、下痢、発熱など。
常在細菌として人の手指などや傷口についている。怪我をしている人は調理しない。