



2022年7月

# 夏場の食中毒予防

梅雨の時期から夏(7月~9月)にかけて湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。高温で細菌の増殖が盛んであること、冷たいものがおいしく感じられる時期で加熱せずに食べる機会が多いこと、暑さで体調をくずし抵抗力が衰えがちなことなどが食中毒の増加に影響します。

近年、発生件数が増加しているカンピロバクター食中毒の主な原因食品は、生や加熱不十分な鶏肉や牛レバーです。また、増加傾向にあるアニサキスは生鮮魚介類に生息していますので、魚の内臓は、速やかに除去し、生で食べないようにしましょう。

主な食中毒菌名	主な原因
カンピロバクター	鶏肉(加熱が不十分なもの)
腸管出血性大腸菌(O157)	牛肉(タタキ、ロースビーフなど)
サルモネラ	食肉全般、卵など
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類
ブドウ球菌	手指の傷など
アニサキス	魚介類に生育(サバ、アジ、サンマ等)
ノロウイルス	カキ等の二枚貝など



これらの食中毒にかかると腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱等の症状が現れます。速やかに医療機関を受診しましょう。

## 食中毒予防の3原則



食事の準備をする時は細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける(殺菌する)」の3原則を意識して、食中毒を予防しましょう。

### つけない

- ◆こまめに手や調理器具を洗う。
- ◆野菜等もよく洗う。
- ◆包丁やまな板は、肉・魚用と野菜用を使い分けるか、使用後すぐに洗浄してから次の食材に使用する。(生で食べるものを先につくる)
- ◆焼肉の場合、生肉と焼けた肉を扱う箸やトングは使い分ける。



### 増やさない

- ◆調理された食品は長時間常温に放置しない。
- ◆細菌はマイナス15℃で増殖が停止するので、購入後は速やかに冷蔵庫に保管する。



### やっつける

- ◆しっかり加熱する。肉や魚を調理するときは、中心部を75℃で加熱1分!
- ◆使用後の調理器具は除菌洗剤でよく洗ってから熱湯や消毒剤でしっかり殺菌する。



細菌は「つけない」ことがもっとも重要です。基本の手洗いで感染症を予防し、快適な生活を送りましょう。