

## 夏の食中毒

### 夏の食中毒にご用心

食中毒の原因には細菌性やウイルス性のものがあります。そして、梅雨時から9月ごろまでは高温多湿な状態が続き細菌性が原因による食中毒が多く発生します。細菌による食中毒とは「O157」や「カンピロバクター」などです。食中毒の特徴を理解して食中毒予防に努めましょう。



### 原因となりやすい細菌と症状

- ・カンピロバクター
- ・サルモネラ
- ・腸炎ピブリオ
- ・黄色ブドウ球菌
- ・O157などの腸管出血性大腸菌

症状

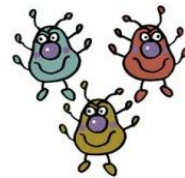
腹痛 嘔吐 下痢 発熱 吐き気 など



### 食中毒にならないために・・・

#### 食中毒の原因を

○ つ け な い ！  
○ 増 や さ な い ！！  
○ や っ つ け る ！！



#### ・つけない(洗う・分ける)

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように手を洗いましょう。特に、調理を始める前、生肉や生魚を取り扱う前後、トイレに行った際やおむつ、動物に触れたあとなどは、念入りに手を洗いましょう。また、生肉や生魚などを切ったまな板等の器具で作るサラダなどへ菌が付着します。まな板などの器具は使用の度にきれいに洗うか、熱湯で殺菌しましょう。

#### ・増やさない(食品の適切な保存)

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖のスピードが遅くなります。さらにマイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保管することが重要です。なお、冷蔵庫などで保管した後も菌はゆっくりと増殖するので、食品を早めに食べることが大切です。



#### ・やっつける(加熱処理)

細菌やウイルスは過熱によって死滅するものが多いので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べる方が、より安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。さらに加熱処理はふきんやまな板、包丁などの調理器具にも有効です。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。