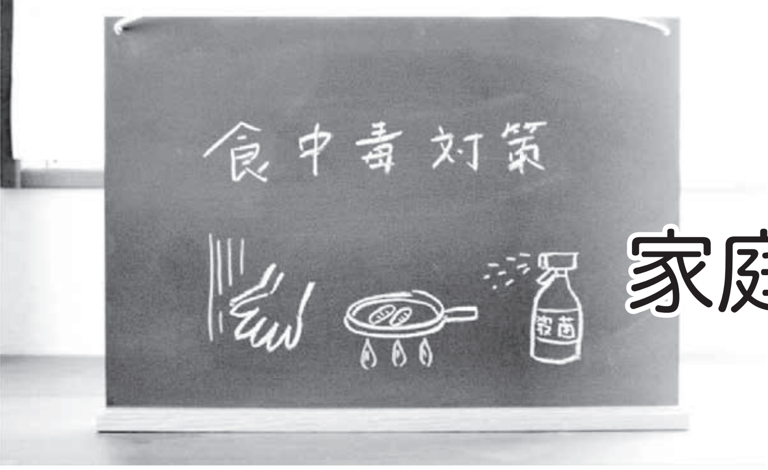


さわやかだより

家庭でも食中毒予防を！

「食中毒」は、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルスがついた食品、毒きのこなど有毒物を含んだ食品を食べたり飲んだりすることによって起こります。主に腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状があらわれ、場合によっては生命にかかわることもあります。

「飲食店などで提供された食事で大人数の食中毒が発生」というニュースを目にすることはありますが、食中毒は飲食店などに限ったことではなく家庭でも発生する可能性はありますので十分注意しましょう。

食中毒菌（ウイルス）に汚染された食品は腐敗とは異なり、味もにおいも見た目も変わりません。そのためヒトの五感で判断することは難しく、気づかないうちに食べてしまうことがほとんどです。

はじめは少量の細菌でも、「気温・時間・栄養」の３要素が揃えば急激に増えることから、とくに気温が上がり食中毒菌の活動が活発になる６月〜９月ころは調理や食事の際の予防を心がけましょう。

夏場に気を付けたい食中毒

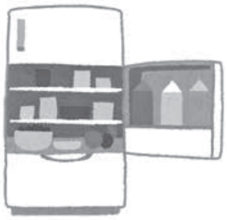
細菌・ウイルス	特徴	主な感染源	潜伏期間	主な症状
サルモネラ菌	乾燥に強く、熱に弱い	加熱が不十分な鶏卵･鶏肉･豚肉など	食後６〜48時間	下痢、腹痛、嘔吐、発熱
黄色ブドウ球菌	増殖するときに熱に強い毒素を作り出す。人の皮膚や傷、ニキビなどにいる菌	加熱した後に手作業をする食べ物（おにぎりや弁当など）	食後30分〜６時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
腸炎ビブリオ	塩分を好み、真水や熱に弱い	生の魚や貝などの魚介類（刺身やすしなど）	食後４〜96時間	激しい下痢、腹痛

食中毒予防の三原則を守りましょう

①菌をつけない
- 調理や食事の前、肉・魚・卵を触った後には手は石けんでしっかり洗う
- 傷のある手で調理するときは手袋を着用する
- 肉や魚を切ったまな板をそのまま使わない（まな板は肉用・魚用・野菜用に分ける）

②菌をふやさない
- 新鮮な食材を買い、すぐに冷蔵庫へ
- 食品は必ず4℃以下で保存
- 料理したものはすぐに食べ、室温に放置しない残り物はすぐに冷蔵庫へ

③菌をやっつける
- 食品は中心部までしっかり加熱する（75℃で１分間以上）
- 野菜など生で食べるものは、流水で十分洗う
- 調理器具やふきんは洗剤でよく洗ってから熱湯や漂白剤で消毒をする



問合せ　健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）