

夏の食中毒にご用心！

1.梅雨から夏に増える食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

2.次のような症状が出たら、食中毒かも？！

症状	下痢、腹痛、発熱 	激しい腹痛、下痢 (血便を含む) 	腹痛、水様性下痢 発熱 (38℃～40℃) 
発症する までの時間	2～7日 (平均2～3日)	1～14日 (平均3～5日)	8時間～3日 (平均12時間)
考えられる 原因食品	・とりわさ、鳥刺し などの生肉料理  ・加熱不足の焼き鳥等  ・菌のついた手指・器具 によって二次汚染 された食品 	・加熱不足の牛レバー 牛肉等  ・菌のついた手指・器具 によって二次汚染 された食品 	・加熱不足の牛レバー 牛肉等  ・食肉調理品 (特に鶏肉) 
原因菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 O157など	サルモネラ

細菌性食中毒の中で最も発生件数が多いのが**カンピロバクター**です。
鶏・牛などの家畜の腸内にいる細菌です。
肉の鮮度に関係なく、カンピロバクターが付いている肉を生食すれば、
食中毒になる可能性があります。



つまり・・・**新鮮=安全**というわけではありません！

3.食中毒の予防法

細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。
そのため、食事の準備をするときには、**食事予防の3原則**である、
細菌を「増やさない」「つけない」、加熱等で「やっつける」を心がけましょう。

増やさない

低温保存！



- 買ったものはすぐに冷蔵庫の中へ入れ、早めに食べる。
- 会社での昼食時に持参したお弁当を食べている方は、食事をするまでの間は食堂の冷蔵庫の中へ保管する。

つけない

洗う！わける！



- 帰宅時、トイレの後調理する時、食事前などはしっかり手を洗う。
- 包丁やまな板は使用のたびにきれいに洗う。
- 生肉と焼けた肉をつかむ箸はわける。

やっつける

火を通す！



- 中心部を75℃で1分以上火を通す。
- 使い終わった調理器具は洗剤で洗ってから熱湯をかけたりキッチン用ハイターを使用して殺菌する。



夏場は細菌による食中毒が発生しやすくなります。
正しい知識で対応し、発症と重症化を防ぎましょう！

