

# 特集

## 体調管理と手洗いが基本！

# 食中毒から家族を守る

気温が上がる6月からは、食中毒が多く発生する季節といわれます。飲食店での食事だけでなく、家庭での日常生活にも発生の危険性が潜んでいます。家族を食中毒から守るために、どんなことに気を付けるべきでしょうか。

監修  
社団法人日本食品衛生協会 <http://www.n-shokuei.jp/>

## 季節性が薄れたとはいえ 暑い時期は要注意

食中毒の多くは、食肉・卵・飲料水・ペットなどの動物や、化膿（かのう）した傷のある手指で調理されて細菌類で汚染された食品を食べることによって起こります。一般的に食中毒は6月から9月頃まで、梅雨時期からの暑い季節に多いと考えられてきました。ところが近年、冬の寒い時期にもノロウイルスによる食中毒が多発するようになり、一年を通して食中毒への注意を怠らないことが大切になってきました。それでもやはり、暑い季節は要注意です。

## 暑い季節に家庭で 気を付けたいこと

なぜ暑い季節に食中毒が多発するのでしょうか。

か。食中毒は、細菌類による汚染などで引き起こされますが、蒸し暑い季節は菌の繁殖が活発なのです。

そのため、家庭で気を付けたいのは、食品に細菌を付けない（汚染させない）・増やさない・加熱するなどして殺菌することです。

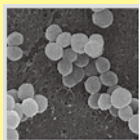
新鮮な食材を購入したら、できるだけ早く、冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。生鮮食品を購入してからの寄り道は、できるだけ控えてください。

調理するときには必ずしっかりと手を洗い、清潔なタオルで拭きます。まな板や包丁、布巾も清潔なものを、できれば肉・魚・野菜と分けて使うようにすると、食品の汚染を防ぐことができます。食中毒の危険性が低くなります。

この時期の食事はなるべく生ものを避けて、しっかりと加熱調理して食べましょう。食べ残しを長く保存しないこと。冷蔵庫を過信してはい

## この季節、特に注意したい細菌類

### 毒素型



#### 黄色ブドウ球菌

**症状:** 激しい吐き気と嘔吐（おうと）  
**特徴と原因:** 鼻・口・傷・ニキビなどにいる細菌。おにぎり、サンドイッチなど、調理する人の手から伝わり食品に付着する。  
**予防法:** 手や指に傷がある場合は直接調理に関わらないか、薄いゴム手袋をして調理する。

### 感染型



#### カンピロバクター

**症状:** 発熱・頭痛・筋肉痛・下痢  
**特徴と原因:** 生の鶏肉や牛肉が感染源となることが多い。  
**予防法:** 鶏肉を生、または湯引き程度の加熱で食べることは避ける。牛肉も生食用の規格基準を満たしていないものは生食しないこと。十分に加熱して食べる。調理後のまな板・包丁・布巾はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。



#### 腸管出血性大腸菌 O157

**症状:** 激しい腹痛・出血性の下痢・尿毒症や意識障害  
**特徴と原因:** 感染すると腸管内でペロ毒素という猛毒を産出する細菌類。大腸だけでなく、腎臓障害があり、脳や神経も攻撃する。感染したらすぐに医師の診断を受け指示に従う。  
**予防法:** 生肉・生レバーを食べない。食材は十分に加熱（中心まで75度以上1分間以上）。食肉を扱った容器・包丁・まな板は熱湯で殺菌する。



#### サルモネラ

**症状:** 急性胃腸炎による下痢・嘔吐  
**特徴と原因:** 自然界に広く分布。牛・豚・鶏などの食肉・卵・ペットなどからも感染。  
**予防法:** 食肉や卵は十分に加熱すること（75度以上1分間以上）。時間の経過とともに増殖するので、マヨネーズ、ティラミスなどは早めに食べる。



#### 腸炎ビブリオ

**症状:** 差し込むような腹痛と下痢  
**特徴と原因:** 塩分濃度3%くらいの海水に生息するため、夏の魚介類には必ずいると思うこと。  
**予防法:** 魚介類はできるだけ加熱して食べる。真水に弱いので、調理でまな板に載せる前に水道水でよく洗う。