



## 夏の食中毒にご用心

食中毒の原因は細菌やウイルスなど様々ですが、夏場は高温多湿で細菌が繁殖しやすいため、細菌による食中毒が多く発生します。日々の生活の中で、食中毒の予防を心がけましょう。

### ■ 夏に多い細菌性食中毒の種類と食品

細菌	原因となる主な食品	潜伏期間
サルモネラ菌	食肉、卵、加熱されていない食品	12～24時間
カンピロバクター	加熱されていない食品（主に鶏肉）	2～7日
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドウィッチなど（素手で調理する食品）	1～6時間
腸管出血性大腸菌	食肉、加熱されていない食品	3～5日
腸炎ビブリオ	魚介類（寿司、刺身など加熱されていない食品が多い）	8～24時間

8～9月において、上記の細菌性食中毒の中でも特に患者数が多いのは、サルモネラ菌とカンピロバクターによる食中毒です。

食中毒の主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などです。これらの症状が現れた際に思い当たることがあれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



### ■ 食中毒を予防するためのポイント

食中毒予防の3原則は、**食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」**です。これらを守るために、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。

#### 【食品の購入】

- ・消費期限などの表示をチェックする。
- ・**肉・魚はそれぞれ分けて包む。**
- ・生ものや冷凍食品は最後に購入する。できれば保冷バックを活用し、保冷剤（氷）をつけてもらう。寄り道せずに帰る。



#### 【家庭での保存】

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する。冷蔵庫の中身は7割程度にする。
- ・**肉や魚は汁が漏れないように、包んで保存する。**
- ・冷蔵庫は必要以上に開閉しない。開閉するときは素早く行う。

#### 【調理時】

- ・**調理器具はよく洗い消毒する。** タオルやふきんも清潔なものを使用する。**手もよく洗う。**
- ・まな板と包丁は肉、魚、野菜用に分けて使用する。
- ・食材は中心部まで加熱する。特に**肉と魚はしっかりと加熱する。**
- ・**卵を生や半熟で調理する場合は、新鮮なものを使用する。**



#### 【食事】

- ・食事前に手をよく洗う。
- ・調理後すぐに食べないときは、**常温で放置せずに冷蔵庫に入れる。**

#### 【引用・参考】

- 1) [食中毒](#) 厚生労働省
- 2) [家庭でできる食中毒予防の6つのポイント](#) 厚生労働省