



食中毒は、夏だけ注意すれば大丈夫ですか？ (65歳・女性)

食中毒の症状

食中毒とは、「食中毒細菌やウイルス、有害・有毒な物質等が含まれた食品等を食べて起こる人の健康被害」のことを言います。一般に、はき気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱、麻痺、発疹等の症状があります。

食中毒の原因 夏だけ注意すればいい？

食中毒を引き起こす原因は大きく「細菌」「ウイルス」「自然毒」があります。細菌による食中毒は、気温、湿度ともに高くなる5月から9月に多く発生します。気温が低く、空気が乾燥する冬は細菌が増殖しにくく、細菌の食中毒は減少しま



【アドバイザー】

石松真理・いしまつまり・管理栄養士。平成13年3月中村学園大学卒業後、北九州市内の病院やクリニックを経て平成27年4月よりくらて病院栄養科勤務。

食中毒は一年中起こる危険性があります。食中毒を防ぐための3つの決まり「付けない」「増やさない」「やっつける」を守りましょう。

す。しかし、二枚貝などに多く発生するノロウイルスなどの「ウイルス」が増加するため冬でも注意が必要です。自然毒はきのこ・野草・ふぐなどに含まれる有害物質で細菌やウイルスほど発生件数は多くありませんが、毎年発生しています。

食中毒を防ぐ方法

基本は、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。

●「付けない」手には細菌やウイルスが付着している可能性があります。食べ物に付けないように、調理前・食事前には石鹸やハンドソープ等を利用し、手を洗うことが大切です。また調理に使用

する包丁・まな板等の調理器具も洗剤を使って、菌が残らないようにしっかりと洗いましょう。

●「増やさない」時間とともに細菌やウイルスは増えていきます。温度・栄養・水分が満たされた環境では増殖するため、調理後は早めに食べるようにしましょう。もし調理

したものがおなかいっぱいで食べきれず、翌日に持ち越し場合は、早めに冷蔵庫に入れるようにし、細菌等の増殖をしないようにしましょう。

●「やっつける」細菌やウイルスは、高い温度に弱いものが多いので、食材の中心部まで十分加熱しましょう。ただし、火を通したからといっ

てすべてが安全なわけではありません。特にバーベキューで生肉を網に乗せて焼く箸と食べる箸が同じなどでも食中毒が起こることはあります。

まとめ

これから夏に向けて気温が上がります。温度管理が必要な生鮮食品を購入する場合は、購入したらすぐに持ち帰り冷蔵庫・冷凍庫に保存することが大切です。また、細菌やウイルスは食材を購入し、保存中、調理前、調理後、食事中、食後、片付けまでさまざまな場面で付着・増殖します。調理済みの食品を室温で長時間放置しないことも重要です。