

食中毒予防～梅雨の食中毒予防ガイド～

梅雨に入り気温も温度も上がるこの季節、特に気を付けないといけないのが「食中毒」です。暖かく湿気の多い時期は食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。多くの最近では人の体温(35～40℃)付近で増殖が最も活発になる為、この時期は気温・湿度共に細菌にとって好都合な環境になる為、十分な注意が必要になります。

食中毒の起こりやすい食品

★高温多湿の環境下では食品が傷みやすく↓のような食品は特にリスクが高まります。

- ・生魚(寿司・刺身)…腸炎ビブリオ菌などが増殖し食中毒の原因になります。梅雨～夏は海水温も上がる為、取り扱いに要注意です。購入後は速やかに冷蔵し早めに食べきりましょう。
- ・お弁当 & 調理済みの料理…作り置きの料理を常温放置すると黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌が増殖します。特にカレーやシチューは調理後そのまま放置せず、小分けにして冷まして早めに冷蔵しましょう。翌日以降食べる際は十分再加熱を行ってください。
- ・加熱不十分な肉類…中心部まで火の通っていない肉類にはカンピロバクター菌やサルモネラ菌が生き残っている可能性があり食中毒を引き起こします。生焼けは厳禁です。内部までしっかり加熱しましょう。



家庭でできる予防ポイント



つけない!!



増やさない!!



やっつける!!

★家庭で食中毒を防ぐには「つけない・増やさない・やっつける」という3原則に沿った対策が有効です。

- ① 細菌をつけない
・手洗いの徹底
・調理器具の衛生管理



調理者や食べる人の手指を清潔に保ちましょう。調理前や食事前などこまめに石けんで手を洗いましょう。調理器具は使う度によく洗い、可能なら熱湯消毒もすると良いです。

- ② 細菌を増やさない
・低温で保護
・調理後早めに食べる
 &長時間放置しない



細菌は高温多湿の環境で爆発的に増殖します。ですが10℃以下では増殖スピードが低下し-15℃では増殖が停止します。食品は早めに冷蔵庫に入れ保管しましょう。※ただし冷蔵しても菌は少しずつ増えるので注意が必要です。「冷蔵庫に入れたから大丈夫」と過信しすぎないように…

- ③ 細菌をやっつける
・十分な加熱



加熱できる食品はしっかり火を通して料理する事を心がけます。肉・魚・卵は中心部まで加熱し中心温度が75℃で1分以上が理想です。肉を加熱する際は汁に赤身が残らない程度まで加熱してください。残り物の温め直しする際も注意しましょう

梅雨の食中毒は油断すると誰にでも起こりえます。ですが基本的な衛生管理と調理・保存のポイントを押さえれば予防する事は十分可能です。食中毒の多くは食品の加熱不足や保存管理のミスが原因です。今回ご紹介した対策を実践しご自身やご家族の健康を守りましょう。