

7月度 衛生対策 食中毒予防～3つのポイント～

食中毒は、食べ物が原因で、腹痛、下痢、むかつき・おう吐などを発症し、大変苦しい思いをすることがあります。

高温多湿となる梅雨から夏にかけては、食事に起因する細菌性食中毒が増加します。

<食中毒の原因>

一般的な食中毒の原因は、細菌やウイルスなどの病原性微生物が多くを占めます。

<代表的な食中毒微生物とその特徴>

原因微生物	主な食品	潜伏期間	原因微生物	主な食品	潜伏期間
黄色ブドウ球菌	乳製品・卵製品・穀類とその加工品	30分～6時間	ウェルシュ菌*	煮込み料理(カレー等)	3～18時間
カンピロバクター**	鶏肉(含内臓)	1～7日	腸炎ビブリオ菌**	魚介類	5時間～1日
サルモネラ属*	鶏卵、牛肉(含内臓)	6時間～2日	嘔吐性セレウス菌*	ピラフ、パスタ等	1～5時間
腸管出血性大腸菌**	牛肉(含内臓)	2～7日	ボツリヌス菌*	保存食品、発酵食品(いづし、蜂蜜など)	8～36時間
下痢性セレウス菌*	食肉、野菜、スープ等	8～16時間	ノロウイルス**	カキなどの二枚貝	12時間～3日

注)* =主な原因食材が決まっている

**=調理食品、加工食品が主な原因

<食中毒を予防する3つのポイント>

①菌をつけない

菌をつけないためには、まずは手洗いです。

トイレの後、食事の前、調理を始める前には、流水と石鹸で手をあらいましょう！

②菌を増やさない

増やさないためには、お弁当や購入した食品は、冷蔵庫で保管しましょう。10℃以下では細菌は増えにくくなりますが、少しずつは増えるので、早めに食べる事が肝心です。

③菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅するため、食材は全て中心部まで加熱すれば安心。肉などは中心部を75℃以上1分以上加熱が目安です。

