

# 食中毒予防のために

令和6年6月15日発行

栄養科

食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。

## 細菌が原因となる食中毒は **夏場（6～8月）** に多く発生！

食中毒を引き起こす細菌の多くは 室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、また 湿気を好みます。気温が高くなり、湿度も高くなる梅雨時には 細菌による食中毒が増えるため注意が必要です。

このような場所に注意しましょう！

きれいにしているキッチンでも、細菌がまったくいないとは限りません。食器用スポンジ、ふきん、シンク、まな板などは細菌が付着・増殖しやすい場所とされています。

肉や魚・卵などの食品には細菌が付着しているものと考えましょう。

### ☆手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・肉や魚・卵に触れた後
- ・トイレに行った後
- ・食卓に着く前 等

いろいろな物に触れる自分の手にも細菌が付着していることがあります。細菌が付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも細菌が付着してしまいます。

## 細菌による食中毒を予防するための **3原則**！

- ・細菌を食べ物に「**付けない**」 = 洗う、分ける（手洗い、調理器具の洗浄・使い分け）
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」 = 低温で保存する（冷蔵 10℃以下、冷凍 -15℃以下）
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」 = 加熱処理（中心温度 75℃以上 1分以上）

## 食中毒かなと思ったら（症状… **嘔吐、腹痛、下痢、発熱** 等）

嘔吐や下痢の症状は、食中毒の原因を体の外に排出しようとする 体の防御反応です。家庭での食中毒発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いため風邪や寝冷えなどと思われがちです。食中毒とは気づかずに重症になってしまうこともあるため、異変を感じたら早めに医療機関にかかるようにしましょう。また、医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう。

栄養科では、栄養指導（相談）を実施しています。  
気になることがありましたら、主治医にご相談ください。

