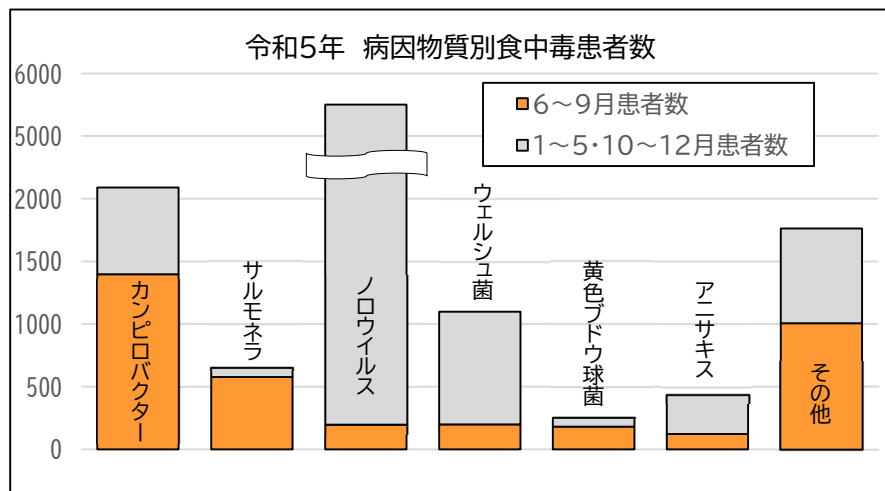




夏に多い食中毒

令和5年の食中毒患者数は、11,803人で、その約半分をノロウイルスが占めています。ノロウイルスは冬に多く発生しますが、夏に多く発生する食中毒もあります。

令和5年6～9月に最も多かったのは、カンピロバクターで、サルモネラ、ノロウイルス、ウェルシュ菌と続きます。1年間で発生した患者のうち、6～9月に発生した患者の割合は、カンピロバクターが約67%、サルモネラが約88%、黄色ブドウ球菌が約70%でした。(厚生労働省 食中毒統計より)



食中毒を防ぐ3原則

★つけない (手洗い)

食事前やトイレの後、調理するときなどは、必ず石けんで手を洗いましょう。

★増やさない (食品の取り扱い)

野菜や肉などは新鮮なものを選び、購入後は早めに食べるようにしましょう。

★やっつける (調理作業)

加熱が必要なものは、よく火を通して食べましょう。



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。湿気も気温もどんどん上昇し、食中毒が発生しやすくなっています。

また、この時期は、急な暑さで体調を崩しやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活を心がけましょう！



主な原因は・・・

原因1 生食や加熱不十分な肉 (腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクター、サルモネラ)

【原因食材・感染ルート】

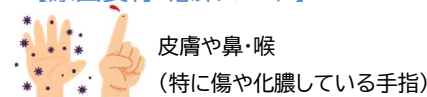


対策

- ・肉は十分に加熱する。(BBQ など注意)
- ・肉や卵を触ったら、手を洗う。
- ・肉を切った包丁・まな板で、生そのまま食べる食材や調理済みの食材を切らない。

原因2 不十分な手洗いや手指の傷 (黄色ブドウ球菌)

【原因食材・感染ルート】



対策

- ・十分な手洗い。
- ・けがや手荒れがある場合は、直接食品に触れない。
- ・おにぎりなどは使い捨て手袋やラップを使って握る。

原因3 煮込み料理の長時間放置 (ウェルシュ菌)

【原因食材・感染ルート】



対策

- ・調理後は早めに食べる。
- ・保存する場合は、素早く低温に。
- ・食べる前に十分加熱する。

家庭で気を付けたいポイント

【買い物のときは・・・】

- 新鮮な食材を選ぶ(消費期限等チェック)。
- 肉・魚は汁が漏れないように分けて包む。

【調理中は・・・】

- タオルやふきは清潔なものを。
- こまめに手洗い。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持(冷蔵庫の詰め込みに注意)。
- まな板と包丁は、①肉や魚など加熱する前の食材用と②生そのまま食べる野菜や調理済み食材用の2つに分ける。
- 調理済みの食材を長時間、室温に放置しない。
(20～50℃で最も細菌が増殖する。熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。)

【食事の前は・・・】

- 温めなおす時は、十分に加熱。電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする。
- 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

