

## 細菌性食中毒を予防しよう！

食中毒とは「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」のこと。多くは、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）を起こします。原因は、細菌性・ウイルス性・化学性・自然毒等と様々なものがありますが、暑くてじめじめとした夏場は特に「細菌性」の食中毒に注意が必要です。



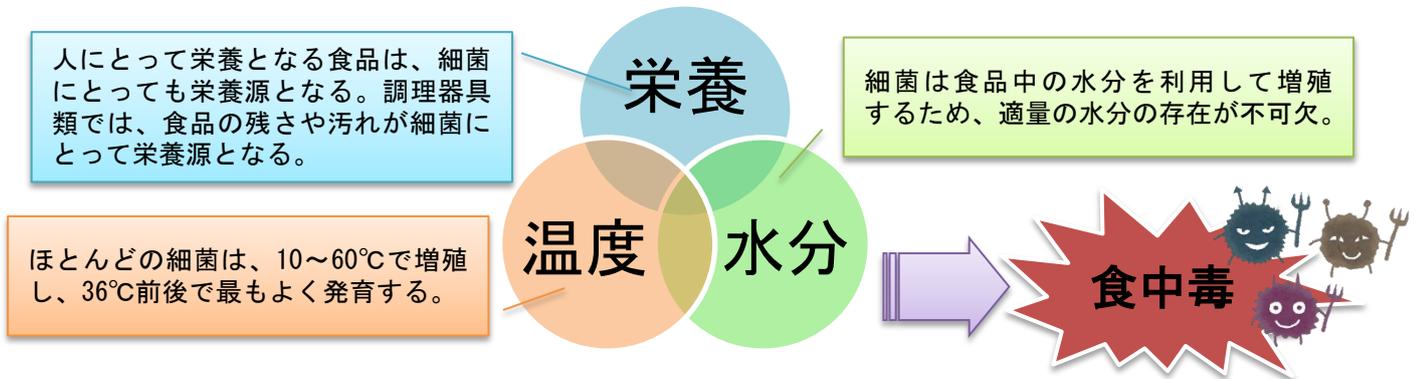
### ～細菌性食中毒って？～

細菌性食中毒とは食中毒菌に汚染された食品を食べることで発症する食中毒のことです。腸管出血性大腸菌 O157 やその他の病原大腸菌、生肉などに生息するカンピロバクター菌、鶏や卵などに生息するサルモネラ菌、生の魚介類などに生息する腸炎ビブリオ菌等があります。また、人の皮膚の傷口などに繁殖する黄色ブドウ球菌によっても食中毒は起こります。

細菌の種類	原因となる主な食品	主な症状	特徴
腸管出血性大腸菌 (O157 やO111 等) 	加熱処理が行われていない食品、食肉	激しい腹痛、発熱 水のような下痢、血便 乳児や高齢者は重症化し死に至る場合も	・潜伏期間は通常 3～5 日 ・感染力が非常に強い ・熱に弱い(75 度以上 1 分以上加熱で死滅) ・大腸菌の一種
カンピロバクター菌 	加熱処理が行われていない食品、主に鶏肉	吐き気、腹痛、 水のような下痢、 (初期症状では発熱、 頭痛、筋肉痛、倦怠感)	・潜伏期間は通常 2～7 日 ・乾燥に弱い ・10 度以下の環境では長時間生存 ・鶏や豚などの家畜、犬や猫などのペットの腸の中などに存在
サルモネラ菌 	加熱処理が行われていない食品、食肉・卵	発熱(時に 40 度近く) 激しい胃腸炎、吐き気、 嘔吐、腹痛、下痢	・潜伏期間は通常 12～24 時間 ・熱に弱い ・牛や豚など動物の腸の中、河川や下水などに存在
腸炎ビブリオ菌 	主に 刺身 などの魚介類	腹痛、下痢、吐き気、 嘔吐	・潜伏期間は通常 8～24 時間 ・塩分を好み、塩分 3%前後でよく発育するが水には弱い ・増殖速度がきわめて速く、短時間で急激に増殖する(夏季に多く発生)
黄色ブドウ球菌 	作り置きのお弁当・おにぎり・サンドイッチ等	発熱はほとんどなし、 腹痛、激しい吐き気、 下痢	・潜伏期間は通常 1～6 時間 ・熱に弱いが、毒素そのものは 100 度で 30 分加熱でも無毒化されない ・自然界、生活環境に幅広く分布し、健康な人からも検出

## ～細菌が増殖する原因～

細菌が増殖するには、栄養・水分・温度の3つの条件が必要です。条件が揃い、時間が経つと食中毒が発生する可能性が高くなります。夏の食品は特に注意が必要です。

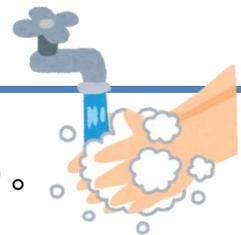


## ～細菌性食中毒を出さないために！～

食中毒は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しています。家庭での発生では症状が軽かったり、風邪等と思われがちで、食中毒とは気付かれず、重症化するケースもあります。細菌性食中毒は、原因菌の増殖を防ぐ心がけ次第で予防が可能です。三原則は食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

### つけない 清潔に！

- ・食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
- ・包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。



### 増やさない 低温で保存を！迅速に！

- ・細菌が増殖しないよう低温保存（10℃以下）に努める。
- ・生鮮食品やお惣菜等は購入後できるだけ早く冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖。早めに食べるのが大事。



### やっつける 加熱処理！

- ・細菌のほとんどはよく加熱することで死滅できる。
- ・食品は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱をする。



また、同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態にも左右されます。日頃の健康管理が重要です。規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしましょう。