

食中毒に注意！！



梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は一年中発生していますが、暑く湿気の多い季節は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活動的になるため、食中毒が発生しやすいとなります。

夏に発生しやすい食中毒は…… 鶏肉や牛肉に付着する『腸管出血性大腸菌（O-157、O-111等）』、『カンピロバクター』です。

『腸管出血性大腸菌』…主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品等に付着します。少量でも感染し、体内に入ると**2日から7日位で発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐**などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子供や高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

『カンピロバクター』… 鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、他の食材に菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると**2日から7日位で発熱、下痢、腹痛、吐き気**などの症状が現れます。



腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。ですが、これらの細菌は熱に弱いので、十分加熱して食べれば、食中毒にはなりません。

手指やまな板を通して細菌が付着した野菜などを生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして、食中毒が発生する場合があります。生肉、魚、卵を触ったら手をしっかり洗い、まな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒をし清潔に保ちましょう。

食中毒を起こさないためには…

- ① 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ② 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ③ 生肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ④ 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ⑤ 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安
- ⑥ 作った料理は長時間、室温に放置しない
- ⑦ 保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ⑧ 温め直す時は十分に加熱

