

夏は食中毒の患者が増えます!

みなさんは食中毒になった経験はありませんか? 食中毒は年間を通して起こるものですが、実は季節の食材が存在するのと同じように食中毒も季節により原因の特徴があります。特に夏場の食中毒を引き起こす細菌は、高温多湿を好むので、まだまだ暑い日の続く8月も十分に注意しましょう。

食中毒の患者数は主に冬と夏に増加します

冬

魚介類
:
ノロウイルス
など

夏

肉類、野菜類
:
O-157など

夏場に多く発生する食中毒の原因菌

菌名	主な原因食品	主な症状
腸管出血性大腸菌 (O-157 など)	牛や豚などの肉	腹痛, 下痢 (水様, 出血性) 乳幼児や高齢者などでは重症化
カンピロバクター	牛や豚, 鶏などの肉	吐き気や腹痛, 水様下痢, 初期症状: 発熱, 頭痛, 筋肉痛 など
サルモネラ菌	牛や豚, 鶏などの肉, 鶏卵	激しい胃腸炎, 吐き気, 嘔吐, 腹痛, 下痢
腸炎ビブリオ	魚介類	激しい腹痛, 下痢, 吐き気, 嘔吐, 発熱

台所に!?

食中毒の菌が...



細菌やウイルスが付いた手を洗わずに他の食材や食器を触ると、手を介して細菌やウイルスが付いてしまいますので注意が必要です。

付着、増殖しやすい!!

☆ 食中毒予防の原則 ☆ つけない ふやさない やっつける

- 細菌を食べ物に「**つけない**」→ こまめに手を洗いましょう
(調理を始める前、生の肉・魚・卵を取り扱う前後、トイレや鼻をかんだ後など)
- 食べ物に付いた細菌を「**ふやさない**」→ 食品購入後、できるだけ早く冷蔵庫へ
(低温で保存 → 10℃以下で細菌の増殖はゆっくりになり、-15℃で増殖停止)
- 食べ物や調理器具に付いた細菌を「**やっつける**」→ 加熱処理
(肉料理は中心までよく加熱すること! 調理器具はよく洗って熱湯をかけましょう)



食中毒のポイントは大きく2つです。

まずは「**しっかり予防をすること**」!! 次に「**食中毒を疑ったら、無理に我慢したり、市販薬(特に下痢止め)などで安易に対処せず、すぐに病院で診てもらうこと**」!! です。

夏バテレシピ



簡単

茹でたオクラを
ひと口サイズに
切っておく

山芋をすりおろし、
茹でたそうめんの
上へのせる

オクラをのせ。
めんつゆを
かけたら完成!!

山芋オクラ

そうめん

