

夏の食中毒に注意

夏は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えます。
食中毒の原因になる細菌は、主に肉や魚や卵に付着していて、
食べ物と一緒に体内に入ると腸の中で増えて腸に
炎症を起こします。

食中毒を起こす主な細菌と感染源は次の通りです。



食中毒予防の基本原則

食べ物に細菌を「つけない」：

食材を扱う前に手を洗い、調理器具や食器も清潔に保つことが大切です。
生の肉や魚と他の食材を分けて保存し、交差汚染を防ぎましょう。

食べ物について細菌を「増やさない」：

食材は適切な温度で保存し、特に高温多湿の環境では細菌が繁殖しやすくなるため、冷蔵庫での保存が重要です。

調理後は、できるだけ早く食べるか、冷蔵保存を行いましょう。

付着した細菌を「やっつける」：

食材は十分に加熱して、細菌を死滅させることが必要です。
特に肉類や卵は中心部までしっかりと加熱しましょう。
食品の消費期限を守り、古い食品は捨てることが大切です。



その他の注意点

腸内環境を整える：

腸内環境を整える：食中毒にかかりにくい体を作るために、
バランスの取れた食事を心がけ、腸内環境を整えることも重要です。

善玉菌を多く含む食べ物（キムチ、ヨーグルト、納豆、甘酒、味噌）

食物繊維を多く含む食べ物（ごぼう、こんにゃく、大豆）

オリゴ糖を多く含む食べ物（バナナ、はちみつ）

カンピロバクター・・・肉類、特に鶏肉から感染

サルモネラ・・・主に玉子、鶏肉から感染

黄色ブドウ球菌・・・十分に手を洗わない、切り傷のある手で握ったおにぎりなどから感染

ウエルシュ菌・・・（豚肉、牛肉、鶏肉）

病原性大腸菌・・・主に生肉から感染

腸炎ビブリオ・・・魚介類から感染