

健康生活の ススメ

夏の食中毒 予防



監修
医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授
久保明 くぼ あきら
慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内
科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を
務める。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指
標を改善する28のステップ」(講談社) など著書多数。

食中毒を引き起こす細菌は、
ちょっとしたことで汚染、
増殖する危険性があります！
適切な対応で
きっちり防ぎましょう。

夏本番！細菌性食中毒にご用心

食中毒は1年を通して発生しますが、梅雨から夏にかけて特に気を付けたいのが細菌性食中毒。気温と湿度が高くなると細菌の増殖が活発になるため、より注意が必要です。

食中毒を防ぐには、調理や食事のときに食品を細菌の汚染から守る「つけない」、細菌に増殖する機会を与えない「増やさない」、食品中の細菌を加熱や消毒によって「殺す」の三原則が基本です。

「三原則」でしっかり予防を！！

細菌を「つけない」ためには、まず手洗いをしっかりと。調理前はもちろん、生の肉や魚、卵などを扱った後も小まめに行います。台所は常に清潔にして、まな板やふきん、スポンジなどは熱湯や煮沸で消毒し細菌を寄せ付けないようにしましょう。

細菌を食品中で「増やさない」ためには、食品の温度管理を徹底し、「殺す」ためには、食品の中心部温度75度以上で、1分以上しっかりと加熱すること。

三原則を習慣付けるだけでなく、規則正しい生活とバランスのとれた食事で抵抗力を付けておくことも大切です。

食中毒かも……と思ったら

下記のような症状が一つでもあり食中毒の疑いがある場合は、医療機関を受診し、症状が出始めた時期、詳しい症状、食べた物などを医師に伝えましょう。

おう吐があるときは喉に詰まらないように横向きに寝て、脱水症状を防ぐために水分補給をします。また、下痢止めや吐き気止めを服用すると細菌などを体外に排出しようとする体の反応を抑えることになり、症状が悪化する場合があるため、自己判断による服用はやめましょう。子供は小児科、大人は内科や感染症科で診察を受けられますが、どこを受診するべきか迷うときは、最寄りの保健所に電話などで相談を。

！こんな症状があるときは医療機関へ！

- 下痢が1日10回以上起こる
- 激しい腹痛がある
- 体がフラフラする
- 意識が遠くなる
- 尿の量が減る、12時間以上出ない
- 下痢便に血液が混ざる
- おう吐が止まらない



“ついうっかり”を ストップ！ 食中毒 危険 ポイント

購入するとき

ストップ! 買い物の後、立ち話や寄り道をして帰る。
常温で食品を持ち歩く時間が長いほど、細菌が増殖する危険性もアップ。生鮮食品や冷凍食品は、買い物の最後に購入するなどひと工夫を。

保存するとき

ストップ! 冷蔵庫の中には、食品をいっぱいまで詰め込んでいる。
庫内の冷気を循環させるため中身は容積の7割程度までに。食材は定期的に整理し早めに使い切る。定位置を決めて収納すれば、扉の開閉時間を短縮、庫内の温度上昇も防げる。



調理するとき

ストップ! 生の肉や魚などを切った包丁やまな板で、生野菜も切っている。

生の肉や魚についた食中毒菌が、調理器具や手指などを介して他の食品を汚染する恐れがある。汚染を防ぐため、包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用に分けることが望ましい。

ストップ! カレーは2日目がおいしいので、大量に作って常温で一晩置いておく。

調理後すぐに食べない場合は、粗熱を取り小分けにして冷蔵・冷凍保存を。なるべく早く食べ切って、保存期間が長くなったら捨てること。
食材を解凍するときは、細菌の増殖を防ぐため自然解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使う。



食事のとき

ストップ! 調理した料理は、すぐに食べないときでも食卓に並べておく。

細菌が増殖しても食品の味や色、においに変化しないので、見た目などでは判断できない。なるべく食事の直前に調理・配膳し、室温に長く放置しない。

肉の加熱不足、生食にご注意を！！

生肉は、病原性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクターなどの食中毒の原因となる細菌に汚染されていることがあり、重症や死亡例のある食中毒事件も起こっています。必ず中までしっかりと火を通しましょう。特に、肉や脂を加工している成型肉や挽肉、タレ等に漬け込んだ肉は、加工時に内部まで食中毒を引き起こす細菌が入り込んでいる場合があるので注意が必要です。肉を焼く箸と食べる

箸は区別し、調理に使ったまな板や包丁もしっかり洗浄しましょう。

加熱用の肉を生で食べることは厳禁、牛・豚のレバーと豚肉は生食用の販売・提供が禁止されています。その他の肉類も生食は極力避け、食べる場合は規格基準が守られているか確認を。特に抵抗力の弱い子供や高齢者、妊娠中の人は重症化する恐れがあるので、生食は控えましょう。

中心部75度以上で
1分以上加熱を！

