



食中毒を未然に防ぎましょう

★食中毒の原因は、あなたのそばに潜んでいます

細菌やウイルスなどが混入した食品をとることで起こる食中毒の2割近くは、家庭の食卓で起きています。

特に夏場(6月～8月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐには「食べ物」と「調理環境」への対策を怠らないことが重要なポイントです。

食材から見た主な原因菌と適切な調理法

食材の種類	主な菌 ウイルスなど	特徴	対処法
肉類	カンピロバクター 病原性大腸菌	・わずかな菌数でも発症しやすい ・感染した肉類を切った包丁を介して、他の食品への2次感染が起こりやすい	・熱に弱い性質のため、調理の際は中までしっかり火を通す ・使用した調理器具は洗剤で洗った後、できれば熱湯をかけて消毒する
魚貝類	腸炎ビブリオ ノロウイルス	・海水温が15℃を超える夏場の魚貝類は、海水に生息する腸炎ビブリオ菌に汚染されている可能性が高い ・冬場は主に牡蠣が原因となるノロウイルスに十分に注意する	・真水や熱に弱いいため、切り身であっても水道水で洗い、煮る・焼くなど火を通す ・調理したまな板からの感染も多いので、使用後は水道水でよく流す
生卵	サルモネラ菌	・鶏などの家畜や河川などに存在する ・10℃以上(特に30～40℃)の環境で活発に繁殖する	・熱に弱い性質なので、賞味期限を少しでも過ぎた卵は、加熱調理する
お弁当・おにぎり	黄色ブドウ球菌	・各種食材の菌はもちろん、もともと人の皮膚や傷口などに存在する黄色ブドウ球菌が特に問題になる	・手をよく洗う ・調理用手袋を使う ・生野菜は使わない ・おかずの水気をしっかり切る ・おにぎりは素手で握らずラップを使用する ※バランやアルミカップでお弁当のおかずを仕切ること で、細菌が全体に広がるの をある程度防ぐ効果がある
ビン詰・缶詰	ボツリヌス菌	・ビン詰めや缶詰、真空パックなど空気のないところでも生息する ・感染した場合、死亡率が最も高い	・加熱殺菌で死滅する ・膨張している缶詰や真空パック食品は食べないようにする

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666