







栄養管理科だより (No.18)

## 夏に気をつけたい食中毒

蒸し暑い夏は食中毒菌が最も増える季節です。その理由は、食中毒菌の増殖に必要な温度と湿度がそろうからです。夏場、特に気をつけたい食中毒について主なものを紹介します。

原因菌	原因食品	予防法
<b>カンピロバクター</b> 	主には鶏肉	熱に弱く、75℃1分以上の加熱で死滅するため、中までしっかりと加熱しましょう。
<b>腸炎ビブリオ</b> 	海に生息する魚介類	刺身を食べる場合は新鮮なものを選ぶ。熱に弱く、65℃1分以上の加熱で死滅するため、加熱用の魚は必ず加熱しましょう。 その他、塩分を含まない真水には非常に弱い ため、水道水で洗うことで菌を減らすことができます。
<b>サルモネラ</b> 	主には鶏卵や牛肉、豚肉など	卵は賞味期限内に出来るだけ早く食べましょう。75℃1分以上の加熱で死滅するため、加熱して食べましょう。また、サルモネラは10℃以下で増殖を抑えることができる一方、20℃以上では活発に増えてしまいます。卵の保存は冷蔵が基本です。購入後はすぐ冷蔵庫に保存しましょう。
<b>黄色ブドウ球菌</b> 	人や動物の皮膚や鼻、などの粘膜などに存在しており、おにぎりやサンドイッチ、おはぎなど調理の際、直接手を使う料理に多い	調理前にはしっかりと手を洗い、おにぎりなどはラップを使って握る、お弁当は菜箸などでおかずを詰めるなど、食材に直接手指が触れないようにしましょう。 また、黄色ブドウ球菌は傷口に繁殖するため、軽い切り傷や手荒れでも油断は禁物です。



ここにも気をつけたい！家庭での食中毒を防ぐポイント

- 肉や魚などのなま物は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように、分けてビニール袋に入れる。
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない。  
→詰めすぎると冷却効果が下がってしまうので、7割程度を目安にしましょう。
- 包丁やまな板は肉や魚と野菜類は別のものを用意すると安全。  
→調理はサラダや果物など生で食べるものから始め、肉や魚へ進みましょう。