



信楽園病院だより



第194号 平成29年5月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

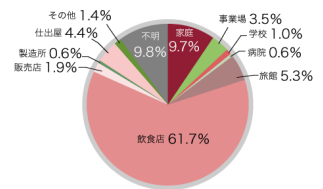
E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

梅雨から初夏にかけて発生しやすい食中毒

管理栄養士 鈴木 善之

細菌が原因となる食中毒は気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌、ブドウ球菌、ウエルシュ菌などです。食中毒は重症になったり、死亡したりする例もあります。

原因施設別食中毒発生状況 (平成27年)



厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。

資料：厚生労働省

食中毒を防ぐ6つのポイント 食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践しよう！

1. 買い物

- ◎ 消費期限を確認し、持ち歩く時間を減らすため、生鮮食品を買う順番は最後にしましょう。
- ◎ 肉や魚などの生鮮食品は、氷や保冷剤などをあてましょう。



2. 家庭での保存

- ◎ 要冷蔵、要冷凍など温度管理が必要なものは、すみやかに保存しましょう。
- ◎ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。



3. 下準備

- ◎ 冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍しましょう。
- ◎ 使用後の調理器具、ふきん・タオルはよく洗い、熱湯で煮沸殺菌し、しっかり乾燥させましょう。



4. 調理

- ◎ 肉や魚は中心部を75℃で1分以上は加熱しましょう。



5. 食事

- ◎ 作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存しましょう。



6. 残った食品

- ◎ 温め直すときは沸騰するまで十分に加熱しましょう。
- ◎ 時間が経ち過ぎたもの、少しでも怪しいものは捨てましょう。



お弁当の食中毒対策も忘れずに！

- ◎ おにぎりは素手で握らずにラップを使いましょう。
- ◎ おかずの残りを利用するときは、しっかり再加熱しましょう。
- ◎ 長時間持ち歩くとき、車の中や日の当たる場所ではクーラーボックスに入れましょう。

こんな症状が出たら早めに受診を

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。