

# 健康おまかせ隊



ジメジメした梅雨に始まり、高温多湿の日本の夏は、細菌が繁殖しやすく、食中毒の多い季節です。お弁当や毎日の食事には、気を使いますね。ただ、近年は外食産業の成長、輸入食材の普及、暖房完備など住環境の変化などにより、「食中毒は夏の風物詩」とは言えなくなってきています。健康の基本である「食」には、いつも関心を持っていたいものです。

**食中毒の原因**には、次のようなものがあります。

原因菌	原因になる主な食品	潜伏期間	症状
サルモネラ菌	卵・水産ねり製品・あんこ類	12～24時間	腹痛・下痢・発熱
カンピロバクター	鶏肉・川や井戸の水	数日間	発熱・下痢・頭痛・筋肉痛
ブドウ状球菌	牛乳・クリームなどの乳製品 おにぎり、サンドイッチ等の手作り食品	2～3時間	激しい嘔吐・腹痛・下痢
腸炎ビブリオ	生の魚介類	半日	腹痛・下痢・発熱
病原性大腸菌	肉類	2～9日	下痢・激しい腹痛・血便・かぜ様症状

**予防**のため、こんなことに注意しましょう。

- **手洗いは基本！！** 帰宅時、料理をする時、食べる時には手洗いを忘れない。
- **冷蔵庫の過信は禁物。** 冷蔵庫の中に、物を詰めすぎないようにし、まめにチェックしましょう。
- 食材はよく洗い、**十分に加熱**しましょう。(75℃ 1分以上)
- 作った物は、できるだけ早く食べ、食べ残しもやめるようにしましょう。
- 肉類を切るまな板は、他のものと区別して使いましょう。

