



市民健康課
☎973-3209

梅雨時期の食中毒について

6月といえば梅雨、じめじめとしたスッパリしない天気が続きます。この時期から9月にかけては、高温多湿になり食中毒が発生しやすい季節です。楽しい食生活が送れるよう食べ物に気を付けましょう。

食中毒の種類

食中毒は大きく分類すると細菌やウイルスなどの微生物による食中毒、薬品や重金属などの化学物質による食中毒、青キノコやノグサなどの自然毒による食中毒に分けられます。

このうち、微生物による食中毒が全体の9割以上を占めていて、その中でも食べ物に付着した細菌によって起こる**細菌性食中毒**の割合が高くなっています。

細菌性食中毒の特徴

細菌によって起こる細菌性食中毒には、食べ物の中で増殖した細菌が病原体となって起こるもの（感染型）と、増殖した細菌が作った

毒素によって起こるもの（毒素型）があります。

感染型食中毒は、加熱して菌を死滅させることで予防することが出来ます。

（腸炎ビブリオ食中毒）

【注意する食品】 魚介類

【予防方法】

- ・加熱すると菌が死滅するのでよく加熱する。
- ・刺身や牛ものは鮮度の良いものを使う。
- ・肉や魚を切った包丁やまな板はきれいに洗ってから生野菜を切る。

（サルモネラ食中毒）

【注意する食品】 卵・肉

【予防方法】

- ・加熱すると菌が死滅するのでよく加熱する。

毒素型食中毒は、加熱により細菌は死滅するが、毒素は消えないため、細菌を付けないことが大切です。

食中毒を予防するには、**「付けない！増やさない！退治する！」を**実践しましょう。

★お弁当にも注意！★

お弁当は作ってすぐ食べるものではないので、特に**食中毒**を注意しないけません。以下のことに注意しましょう。

- 1 ごはんやおかずはさましてからお弁当に詰めましょう。
- 2 昨晚の残りものなどを詰めるときは、一度加熱してからにしましょう。
- 3 梅干しやしそなど、防腐作用のある野菜をうまく使いましょう。
- 4 長時間暑いところに置かず、なるべく涼しいところに置きましょう。

★家庭での予防法★

- 1 新鮮なものを購入しましょう。
- 2 買った食品は早めに冷蔵庫（5℃以下）にしまいましょう。
- 3 台所、調理器具は清潔にしておきましょう。
- 4 調理をする前は手をきれいに洗いましょう。
- 5 傷口が、直接食品に触れないようにしましょう。
- 6 肉や魚を切った包丁やまな板は、きれいに洗ってから生野菜を切りましょう。
- 7 よく加熱しましょう。
- 8 作った料理は早めに食べましょう。

（ブドウ球菌食中毒）
【注意する食品】 食品全般（特におにぎり、弁当、和菓子、シュークリーム など）
【予防方法】
手はきれいに洗い、傷口などがある場合は、素手で食品に触れない

正しい知識で食中毒を予防することができます。食中毒菌を“付けない、増やさない、退治する”の食中毒三原則を守って、食中毒の脅威から、あなたとあなたの大切な人を守りましょう。

