

<センター通信 6月号>

～食中毒に注意！～

地域総合医療センター
丹羽智彦

◇食中毒が心配な季節となりました。

梅雨に入り湿度の高い日が続いています。細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。

1. 食中毒の原因について

食中毒を起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。中でも細菌の原因菌として代表的な腸管出血性大腸菌（O-157）やカンピロバクター、サルモネラ菌などは、室温で最も活発に活動し始め、湿気を好みます。



2. 食中毒を防ぐ6つのポイント

■ 買い物

消費期限を確認して、生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。寄り道しないですぐに帰る。

■ 保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。冷蔵庫は0度以下、冷凍庫は-15度以下にして、詰めすぎない。

■ 下準備

石鹸で手を洗い、食材をきれいに水で洗う。ただし、肉類は外に付いた菌が飛び散るので洗わない。冷凍食品の自然解凍は避ける。

■ 食事

作った料理は長時間、室温に放置せず。できたてを食べる。

■ 残った食品

温めなおす時は十分に加熱する。ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

3. 夏はカレーだ！

昔から、カレーは1日寝かせると旨みが増すと言われていますが、熱に強いウェルシュ菌などの毒素型食中毒を来す菌が繁殖して、食中毒になります。保存する際は、容器に小分けにするなどしてすぐに冷蔵保存してください。

夏 + ^{1晩寝かせた}カレー = 危険

