



## 食中毒を防ごう

～身の回りの衛生点検をしてみましよう～

6月に入ると気温がだんだん高くなり、雨も多くじめじめした気候が続く季節になります。このような時期には、細菌が繁殖する条件が整い、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒にはいくつかの種類があり、細菌によるもの、寄生虫によるもの、ウイルスによるもの等数多くあります。特に6月から9月は細菌性の食中毒の発生件数が多い傾向にあります。細菌性食中毒にはたくさんの種類がありますが、カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、腸管出血性大腸菌（「O157」が代表的）などなど、皆さんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。

特に発生件数が多いのは、カンピロバクターとサルモネラ菌です。

カンピロバクターは最も発生件数が多い細菌性食中毒で、加熱が不十分な鶏肉や鶏レバーを食べることで発生するケースが多いようです。この細菌は通常の加熱調理で死滅しますので、しっかり加熱処理しましょう。また、食肉に触れた調理器具はしっかり洗浄すること、食肉を扱った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱うようにしましょう。

サルモネラ菌は鶏卵を使用した食品で発生することが多い細菌性食中毒です。しかし、過去には子供用のイカ菓子が原因で、全国規模で発生したこともあります。特に小児や高齢者では重症化することも多いので、気をつけましょう。この細菌も十分な加熱調理で死滅します。

全体的な注意点として、食べ残してそのまま置いておいた料理や鮮度の落ちたものを食べない、生ものを食べすぎない、煮物などは素早く冷蔵庫で保存し、食べるときに十分に再加熱する、などです。出来立ての料理を食べるようにすればより安心です。もちろん、食事の前にしっかり石鹸で手を洗うことも忘れないようにしましょう。また、お弁当を作る際は、しっかり加熱調理すること、そしてしっかり冷ましてからお弁当箱に詰めるようにしましょう。

また、何よりも自分の身体を健康に保ち、万が一、食中毒菌が体内に入っても、増殖しないようにしておくことも大切です。そのために、十分な睡眠を取り、栄養バランスのとれた食事をして、疲れをためないようにしましょう。

