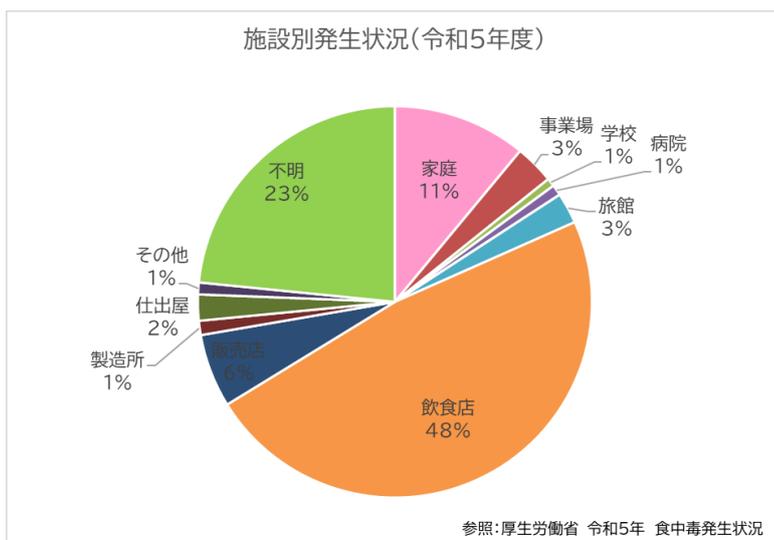


# 食中毒に要注意！！

食中毒は、飲食店などの外食で発生するだけでなく、家庭でも発生しています。

家庭の場合、症状が軽い場合や家族全員が食中毒を起こさない場合もあるため、食中毒であると気づいていないケースもあるといわれています。令和5年度の施設別発生状況では、家庭での発生は1割程度ですが、実際にはもっと多いと推測されます。

食中毒は、年間を通して発生しますが、気温も湿度も上昇する梅雨の時期、夏季は細菌が増殖しやすく、より食中毒が発生しやすくなります。そのため、特に注意が必要です。

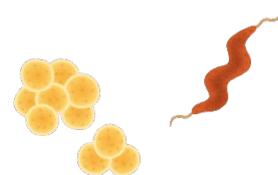


## 1. 食中毒の原因

食中毒を起こす原因は、細菌・ウイルス・寄生虫・自然毒(例:毒キノコ、フグ)など様々です。

細菌が原因で起こる食中毒は、気温も湿度も上がるこれからの季節に多くなります。

また、ウイルスが原因の食中毒は11～3月に発生することが多くなります。



### ●腸管出血性大腸菌(例:O157、O111)

牛や豚など家畜の腸の中にある病原大腸菌の1つです。腸管出血性大腸菌が付着している肉を生で食べたり、加熱が不十分だった場合に食中毒を引き起こします。乳幼児や高齢の方などは、重症化し死亡する場合があります。肉を75℃で1分間以上、しっかりと加熱することが大切です。

### ●カンピロバクター

牛や豚、鶏などの腸管にいる細菌です。カンピロバクターは、熱に弱いため、十分に加熱することが大切です。飲食店で食事をする時もしっかりと加熱された料理を食べるようにしましょう。焼肉店などでは、中心までしっかりと焼くようにしましょう。

### ●ノロウイルス

ノロウイルスに汚染された食品(例:二枚貝)を十分に加熱せずに食べる場合やノロウイルスに感染した者が調理時に食品を汚染し、その汚染した食品を食べた場合に起こります。感染者のふん便や嘔吐物に直接、触れたり、嘔吐物の飛沫を吸いこむことによっても感染します。アルコールの消毒は効果がなく、塩素消毒が必要です。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系の漂白剤でも代用可能です。

### ●寄生虫(アニサキス)

サバ・アジ・サンマ・サケ・イカなどの魚介類に寄生します。アニサキス幼虫は、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキスが寄生している魚介類を生で食べると激しい腹痛や吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。予防は、鮮度を保ち、目視で確認し、取りに除くことです。冷凍(-20℃で24時間以上)と加熱(70℃以上または60℃なら1分)も有効です。

## 2. 症状

腹痛・下痢・嘔吐・発熱・血便などの症状がでます。

下痢や嘔吐の症状が出た場合は、脱水に注意が必要です。

常温の**経口補水液(OS-1)**や**スポーツドリンク**をこまめに飲み、早めに医療機関を受診しましょう。

## 3. 食中毒予防のポイント

### 《細菌性食中毒予防の3原則》

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



### 《ウイルス性食中毒予防の4原則》

- ・ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」

調理器具や調理方法などは気にしている方も多いと思いますが、食品の購入・購入した食品を家庭で保存するところから食中毒の予防は始まっています。

「家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント」を参考に日々のあなたの行動をチェックしてみましょう！



参考：[家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント](#)

テイクアウトを利用する場合は、店内で食べるよりも調理してから食べるまでの時間も長くなります。

特にこれからの季節、気温も湿度も上昇するため注意が必要です。

### 《テイクアウトを利用時のポイント》

- ・食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- ・持ち帰ったら直ぐに食べる(食べない場合は冷蔵庫に保管を)
- ・再加熱するときは中心までしっかり加熱する
- ・食べる前はしっかり手を洗う



## 4. 手をしっかり洗いましょう

手洗いは、調理の準備から食事を摂るまで、食中毒を予防するために重要となります。

この機会に衛生的な手洗いを身につけましょう。



参考：[手の洗い方](#)