



2023

July

令和5年7月12日

7月号

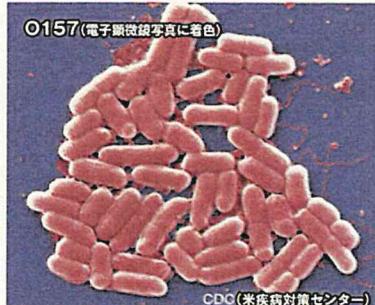
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 野口つゆ子

気温も湿度も高い夏は食中毒が起きやすい季節です。今回は食中毒の原因や対策について述べていきます。

食中毒とは何でしょうか？ 食中毒とは有毒物質の含まれた飲食物を摂取したことによって、腹痛、下痢、おう吐といった体に好ましくない反応が起こることをいいます。食中毒の原因になるものとしては、細菌やウイルスなどの病原体、毒きのこやふぐなどの自然毒、化学物質などがあります。この中でとくに夏に起こりやすいのは細菌による食中毒です。

食中毒の原因となる細菌とは？

細菌は目には見えない小さな生物ですが、食べ物に付着し、温度や湿度などの条件がそろって増殖して食中毒を引き起します。食中毒の原因となる代表的な細菌としては、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌が挙げられます。これらの細菌が原因となる食中毒は、毎年6～8月に多く発生します。



O157(電子顕微鏡写真に着色)
腸管出血性大腸菌

牛や豚などの腸の中にいる病原性大腸菌の一つでO157やO111などがとくに知られています。食肉などに付着していることがあり、生肉を適切に扱わずに熱を通さずに、ほかの食べ物に付けてしまったり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって発症します。



カンピロバクター(CG)

ニワトリ、牛などの家畜や家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌しています。腸管出血性大腸菌と同様、この細菌が付着した肉を適切に扱わずに他の食品に付着させてしまったり、加熱不十分で生で食べたりすると発症します。



サルモネラ菌(CG)

鶏肉や鶏卵からの感染をよく耳にしますが、ニワトリだけでなく牛、豚などの肉、スッポン・ウナギなどの淡水養殖魚介、ペットとして飼われる犬や猫など動物など幅広く、さまざまな動物の体内に生息しています。菌が付着した食品を食べると半日～2日後ぐらいで症状が出ます。



黄色ブドウ球菌

ブドウ球菌は自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいます。その中で食中毒の原因になるのが黄色ブドウ球菌です。とくに調理する人の手や指に傷があったりする場合、食品を汚染する確率が高くなります。汚染された食べ物を食べると、3時間前後で急激に症状が出ます。

夏の食中毒予防のために!

生鮮食品の買い物をするときは消費期限を確認し、とくに生肉や魚は付着した水分が他の食品に漏れて付かないようにビニール袋などに分けて包みましょう。買い物を済ませたら早めに家に帰り、食材を必要に応じて冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。

調理の前には、しっかりせっけんで手を洗います。そして生肉

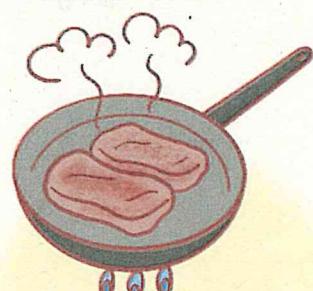
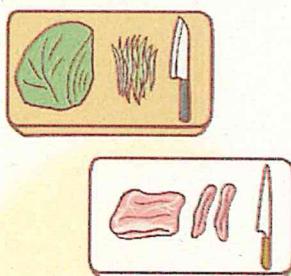
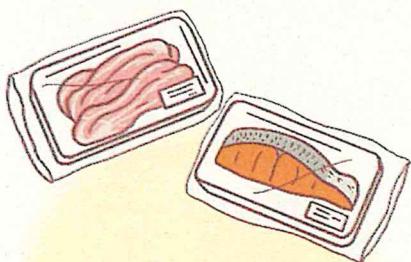
や生魚からの汁が果物やサラダなど生で食べるもや調理の済んだ食品に付いたり、かかったりしないように気をつけましょう。肉や魚と、野菜を切る包丁やまな板はなるべく別にしましょう。用意ができない場合は野菜を先に切ってから肉や魚を切ります。なお、食中毒の原因になる細菌は、75°C以上1分間の加熱でほとんど死滅します。包丁やまな板は洗剤でよく洗った後で熱湯にかけることで殺菌できます。台所用漂白剤の使用も効果的です。ふきんやスポンジ、シンク周りの衛生にも十分に気をつけてください。

肉や魚は十分に加熱して食べましょう。また刺し身やお寿司など生の魚を使った料理は、購入したその日のうちに食べてください。食事の前にもせっけんでしっかり手を洗い、清潔な食器を使いましょう。他の料理も残ったら長時間室温に放置せず、清潔な容器に保存して冷蔵庫にしまい、早めに食べきってください。

汁などが他の食品に付かない
肉や魚と、野菜を切るまな板や包丁はなるべく別で!
生肉や生魚の扱いに注意!



料理前と食事前には必ずせっけんで手洗いを



いかがでしたか？ 給食施設では食中毒が起きないよう細心の注意を払い、調理の際は食品の内部温度を測り、調理工程も細かく記録して徹底的に管理しています。みなさんも給食当番で配膳をするときや家庭で調理するときには気をつけてください。夏はキャンプのバーベキューなどの機会も増えます。食品の管理や、肉や魚を調理するときには中まで火が通っているか確認するなど、食中毒にはくれぐれも気をつけて楽しんでください。

