

# 夏場は細菌性の食中毒に注意しよう！！



冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒が起こりやすく、夏場は細菌性食中毒が起こりやすいです。細菌の種類や特徴を見ていきましょう。

## ウエルシュ菌



人や動物の腸内や土壌などに生息します。酸素のないところで増殖しやすいのが特徴です。食後6～18時間で下痢や腹痛、嘔吐が現れます。シチュー、カレーなどの煮込み料理が原因食品となることが多いです。

## 腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111など)

家畜の腸内に生息します。ベロ毒素という毒性の強い毒素を出し、腹痛や水様の下痢、出血性下痢を引き起こします。食肉などに付着し、生肉や加熱不十分な肉を食べることで食中毒を発症します。原因食品を食べたから3日後ほどで症状がでます。



## サルモネラ属菌

牛、豚、鶏などの腸内に生息します。原因食品は牛、豚、鶏の生肉、卵であり、菌が付着した食品を食べたから半日～2日後で激しい胃腸炎、吐き気、腹痛、下痢などの症状が現れます。

## カンピロバクター



牛や豚、鶏などの腸内に生息します。この細菌が付着した生肉や加熱不十分な肉を食べることで食中毒を発症します。吐き気や腹痛、水様の下痢が主な症状です。原因食品を食べたから2日後ほどで発症します。

## ブドウ球菌

自然界に多く存在し、人の皮膚にもいます。調理する人の手や指に傷があった場合、食品を汚染する可能性があります。汚染された食品の中で菌が増え、毒素が作られると食中毒を起こします。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激に吐き気、嘔吐、下痢などが起こります。

# 食中毒の予防・対処法

## 食中毒予防の3原則

つけない



食品の洗浄



調理器具の洗浄



冷蔵：10℃以下  
冷凍：-15℃以下  
で食品を保存



計画的な仕入れ  
・先入れ・先出し



中心部を75℃以上  
で1分以上加熱

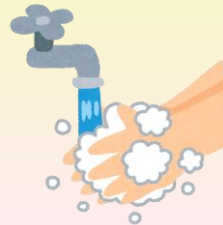
やっつける



使用後の調理器具はアルコールや塩素系漂白剤などの殺菌剤で消毒



食品の密封・区分け



手指の洗浄

## 食中毒になった時

- ・嘔吐や下痢による脱水症状を防ぐために、常温か少し温かいお湯をこまめに補給しましょう。
- ・下痢止めは細菌を体内に留めてしまうため使用せず、病院を受診して適切な薬をもらうようにしましょう。
- ・食事が摂れる様になったら、消化のいいものを小分けにして摂るようにしましょう。
- ・症状は落ち着くまで安静にしましょう。



# 鮭と枝豆の混ぜ寿司

1 人分

・エネルギー	471	kcal
・たんぱく質	19.1	g
・脂質	5.9	g
・炭水化物	82.2	g
・食塩相当量	2.0	g

<材料：2人分>

・米 1合

すし酢

- ・酢 大さじ1+1/3
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3

A

- ・生鮭 1切れ
- ・枝豆（さや付き） 50g
- ・生姜 1/4片
- ・みょうが 1個
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・梅干し 1個

・青じそ 4枚

・焼きのり 適量

作り方

- ①米は少し硬めに炊いておく。炊きあがったごはんには混ぜ合わせたすし酢を入れ、軽にかき混ぜる。
- ②鮭はこんがり焼き、粗熱が取れたら皮と骨を取り除き粗目にほぐす。塩ゆで（分量外）した枝豆をさやから出しておく。
- ③青じそは千切りにする。梅干しは種を除き小さくちぎる。みょうが・生姜は粗みじん切りにする。
- ④ボウルに酢飯・A・青じそ（半量）を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、残りの青じそと焼きのりを散らしてできあがり。

今回のレシピは、これからの季節に最適なさっぱりした混ぜ寿司です。お酢や梅干しには菌の繁殖を抑える効果があるといわれています。夏の気温が高くなる時期には、食中毒のリスクが高くなります。料理をする際には、加熱を十分に行い食材の中心までしっかりと熱を通すことや、調理済みの料理を室温で長時間放置しないようにしましょう。調理時のこまめな手洗いうがいも効果的です。食中毒にならないために家庭でできることを実践していきましょう。