



食中毒は年間を通して発生し、原因の主なものは細菌やウイルス、有毒な物質などがあります。湿度や気温が高くなるこの時期から細菌性食中毒が増加する傾向にあるため、予防や対策を心掛けましょう。



細菌性食中毒について教えてください。

細菌性食中毒

食事や調理の途中で細菌が付着したり、調理したものをそのまま長時間置いたりすると、細菌が増殖します。この細菌が体内へ侵入することによって発生するのが細菌性食中毒であり、様々な原因菌があります。

細菌性食中毒の主な原因菌



カンピロバクター

生や加熱不十分な鶏肉料理、汚染された飲料水や生野菜などが原因となりやすいです。



鶏の刺身 井戸水 汚染された野菜 など

【発症までの時間】 食後 1～7日

【症状】 下痢、腹痛、発熱、吐き気 など

⚠️ **ギラン・バレー症候群**

(稀に感染から数週間後に手足の麻痺などの症状がみられる)

【予防のポイント】

- ・ 十分加熱する (中心温度 75℃で 1 分以上)
- ・ 生の鶏肉や牛・豚レバーなどを調理した後は、手指や調理器具を十分に洗浄する
- ・ 保存時や調理時に肉と他の食材との接触を防ぐ

黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。加熱した後、手作業を加えた食べ物に多くみられます。



おにぎり お弁当 巻き寿司 など

【発症までの時間】 食後 30 分～6 時間

【症状】 吐き気、おう吐、腹痛 など

【予防のポイント】

- ・ 手にけがをしているときは、調理を控える、または手袋をして傷が食品に直接触れないようにする
- ・ 調理前によく手洗いをする
- ・ おにぎりを握るときはラップなどを使用する

ウェルシュ菌

肉類、魚介類、野菜類などを使用した煮込み料理や大鍋料理に多くみられ、加熱調理後、そのまま放置することによって増殖します。



カレー 煮物 スープ など

【発症までの時間】 食後 6～18 時間

【症状】 腹痛、下痢 など

【予防のポイント】

- ・ 常温のまま放置せず、できるだけその日中に食べきる
- ・ 保存の際は、小分けするなどして早く冷まし、冷蔵庫や冷凍庫に入れ、10℃以下で保存する
- ・ 再加熱の際は、おたまで鍋底までかき混ぜ、中心までしっかりと加熱する

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ

🍴 食事記録で一日の栄養バランスがわかる！

管理栄養士監修の健康レシピも満載♪

🏃 活動量も記録できる！

歩数・体重はグラフで管理！

📞 おくすりアラームで飲み忘れ防止！

🏡 体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

おかかご飯の
ライスサンド
カテゴリ：
簡単朝ご飯



インストール無料！

詳しくはこちら♪

