



食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。食中毒は1年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては細菌による食中毒が発生しやすくなります。重症化することもありますので、食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒について

### 主な食中毒を引き起こす原因菌

#### 細菌

- 腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）、カンピロバクターなど
- 6月～8月にかけて多く発生します。
- 高温多湿を好み、増殖が活発になります。

#### ウイルス

- ノロウイルスなど
- 11月～2月に多く発生します。
- 主に、調理者を通じた食品の汚染により発生します。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすい

#### 自然毒

- 植物性自然毒：きのこ、野草など
- 食用と確実に判断できない植物は、絶対にとらない、食べない、売らない、人にあげない
- 動物性自然毒：フグなどが体内に持つ毒成分

近年増えてます！「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌」の食中毒  
～抵抗力の弱い幼児、妊婦、高齢者は重症化に注意～

#### カンピロバクター

- 生の鶏肉や牛肉に付着、  
臓腑（レバー）の内部に存在
- 生肉に触れた手やまな板などから食品に付着
- 症状：発熱、腹痛、下痢、吐き気



#### O-157、O-111

- 牛の腸に存在
- 牛の糞などを介して牛肉や井戸水等に付着
- 症状：発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、  
血便、吐き気、嘔吐

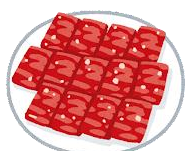


### 食中毒を防ぐためには

1. 生肉や加熱が不十分な肉料理は食べない。
2. 肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や挽肉、筋切りした肉、タレ等に漬け込んだ肉、牛や豚、鶏のレバーなどの内臓は、内部まで十分に加熱してから食べましょう。  
加熱の目安は、肉の内部の温度が75度で1分以上です。



十分加熱



## そのカレー、大丈夫？

大量に作ったカレーや煮物、スープなどを鍋に入れたまま放置すると、食品が冷める過程で**ウェルシュ菌（食中毒菌）**が急激に増えることがあります。

### 【予防のポイント】

1. 作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱してから食べましょう。
2. 加熱調理したものは、できるだけ早く食べましょう。
3. 残った食品を保存するときは、浅い容器に小分けして、素早く確実に冷やしましょう。
4. 食品を温めたまま保存するのであれば、60℃以上を保ちましょう。



- ◆ 冷蔵庫内でも増えたり、毒素を作る菌もいます（冷蔵庫を過信しないようにしましょう。）
- ◆ 食べるときはしっかり再加熱をしましょう。

## 食中毒予防の3原則

### つけない

原因菌を食べ物につけない



- 調理前、生の肉や魚を取り扱う前後など、手洗いを徹底しましょう。
- 生の肉や魚を取り扱った調理器具は、使用の都度、洗浄できれば殺菌しましょう。

### 増やさない

低温で保存する



細菌の多くは、10℃以下で増殖がゆっくりとなります。  
-15℃以下で増殖停止します。



### やっつける

加熱処理



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

- 肉料理は中心部までよく加熱しましょう。
- 調理器具は洗剤でよく洗ってから、可能なものは熱湯消毒をしましょう。台所殺菌剤の使用も効果的です。

## 6月のレシピ

### しそつくね

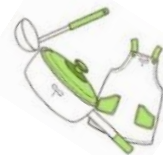


#### 材料(2人分)

- ・青しそ 4枚
- ・油 大さじ1と1/2
- ・大根おろし 20g
- ・ポン酢 小さじ2

#### ■ A

- ・木綿豆腐 80g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・たまねぎみじん切り 1/8個分
- ・塩少々
- ・こしょう少々



#### 作り方

1. Aを混ぜ合わせ、4等分にして平たく丸め、片面に青しそを張り付ける。
2. フライパンに油を熱し、青しそが付いていない側を下にして1を入れ、ふたをして 弱火で焼く。
3. 皿に2と大根おろしを盛り付け、つくね全体にポン酢をかける。

## 今月の花

6月の花：クチナシ

花言葉：「喜びを運ぶ」「洗練」「優雅」

