

保健室だより



令和7年6月発行
大正大学 保健室

気温や湿度が高い日も増えてきて、梅雨入りを感じる時期になってきましたね。このような気候は食べ物に付着した細菌が増殖しやすくなり、食中毒の危険が高まります。

食中毒について原因と予防のポイントを知り、普段の食事の中で気を付けていきましょう！

食中毒って何で起こるの？

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生する様々な症状のことをいいます。

【食中毒の原因】

食中毒を引き起こす主な原因是、「細菌」と「ウイルス」です

その他、自然毒や化学物質、寄生虫などさまざまあります。

食べてから症状が出るまでの期間やその症状、予防方法も異なります。

細菌が原因となる食中毒は、湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨～夏場（6月から8月）に多く発生しています。



【食中毒の主な症状】

一般的には、下痢、腹痛、熱、おう吐など ときどき、便に血が混ざることも。

何が原因で食中毒がおこるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

食中毒を予防しよう！ 細菌による食中毒予防の3原則

●つけない =洗う！ 分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理・食事前など食べ物に触れる前には必ず手を洗いましょう。

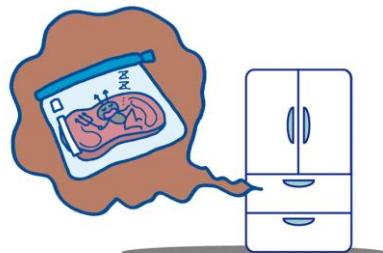
調理器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用的都度、きれいに洗いましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。



●増やさない =低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10°C以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15°C以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



●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ので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

中心部を75°Cで1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



ウイルスの場合は、さらに調理場内へウイルスを「持ち込まない」、「ひろげない」ことが重要です。

テイクアウト・デリバリーを利用するときのポイント！

近年はテイクアウトやデリバリーメニューを提供するお店も増え、利用される機会も増えていることと思います。これから季節は、気温と湿度が高くなり、一日を通して食中毒菌の増殖に適した温度になるのでより一層の注意が必要です。

【利用するときのポイント】

①長時間持ち歩かない、放置しないようにしましょう。

・食中毒菌が増殖しやすい温度は約20°C～50°C！長時間常温で放置しないようにしましょう。

②すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存しましょう。必要な量を購入しましょう。

③再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。

④食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。



予防には時間と温度の管理が重要です。テイクアウト等は、店内で食べるときと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。

上記のポイントに注意しつつ、安全な食生活を送りましょう。

食中毒かな？と思ったら

食中毒を疑うような症状が出たら、まずは受診しましょう

☆下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。

☆自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめましょう

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排出しようとする体の防御反応です。

市販の下痢止めなどの薬をむやみに飲まないように気をつけましょう。

☆食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。

食中毒の原因を調べたりするのに使います。

6月のレシピ

アスパラのきんぴら



【材料】

アスパラ：4～5本
しょうゆ：小さじ1
和風顆粒だし：小さじ2分の1
ごま油：小さじ2分の1

七味：少々
サラダ油：大さじ1
水：大さじ2



【作り方】

- アスパラは洗って硬いところは皮をむき、斜めに3～4等分に切っておく。
- フライパンを熱しサラダ油を入れて、アスパラを加えよく炒める。
- 油が全体にまわったら水と顆粒だしとしょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- 仕上げにごま油と七味を加えて出来上がり。

今月の花

6月の花：紫陽花（あじさい）

花言葉：「辛抱強さ」「和氣あいあい」「家族」



【出典】政府広報オンライン：「食中毒予防の原則と6つのポイント」をもとに作成

厚生労働省：家庭での食中毒予防

農林水産省：テイクアウト・出前や宅配食材を楽しむために／食中毒かな？と思ったら／ごはんびったりレシピ