

保健室だより



令和8年6月発行
大正大学 保健室

初夏から夏にかけては「細菌性食中毒」の危険が高まる季節です！

大学生活にも慣れ、自炊やお弁当作りを始めた人もいるのではないのでしょうか。日本の夏は高温多湿で、食中毒の原因となる細菌が最も増殖しやすい環境になります。

「これくらい大丈夫」という油断は禁物です。正しい知識を身につけ、食中毒をしっかりと予防しましょう！

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、ウエルシュ菌、黄色ブドウ球菌など
- 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。

注意

身近にあるこんな習慣気を付けて

1 **カンピロバクター**：お肉の生焼け・油断に注意 食べてから2～5日後
【半生は危険！加熱で死滅！（中心部を75℃で1分以上の加熱が必須！）】

原因食品：鶏肉（とりわさ、焼き鳥など）、豚肉

NG習慣：「鳥刺し」や「レアな焼き鳥」を好んで食べる。

鶏肉を切ったまな板を洗わず、そのまま生食用の野菜を切る。



2 **ウエルシュ菌**：作り置き・鍋ごと放置に注意 食べてから6～18時間後
【×加熱してもムダ！（100℃で加熱しても死なない）】

原因食品：カレー、シチュー、スープ、煮込み料理

NG習慣：大量に作ったカレーを、鍋のまま一晩コンロの上に放置している。

「火を通せば大丈夫」と、何日も前のスープを温め直して食べる。



3 **黄色ブドウ球菌**：手荒れ・お弁当の放置に注意 食べてから1～5時間後
【×加熱してもムダ！（菌自体は死んでも毒素が残る。）】

原因食品：おにぎり、お弁当、サンドイッチ

NG習慣：手にニキビや傷があるのに、素手でおにぎりを握る。

作ったお弁当を、部屋に置きっぱなしにする。



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特徴があります。嘔吐してしまったときは、アルコールではなく塩素消毒を！



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



原因はさまざま！食中毒の予防法って？

細菌性食中毒予防の3原則

細菌による食中毒を予防するためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



6月は特に細菌による食中毒が多発します

付けない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

持ち込まない

- ・体調が悪いときは調理をしない

ウイルス性食中毒予防の4原則

ひろげない

- ・肉類と野菜は分けて調理する

やっつける

- ・加熱殺菌

ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

食中毒かな？と思ったら

おう吐

下痢

腹痛

発熱

生ものや痛んだものを食べたかも…

もしかしたら

食中毒かもしれせん



食中毒が疑われる時は、早めに病院へ！

☆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。

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付けましょう。

☆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病院に持っていきましょう。

6月のレシピ

【梅しそご飯】



【材料 2人分】

- ・白米 200g
- ・青しそ 1枚
- ・梅干し 30g
- ・いりごま小さじ2

【作り方】

1. 梅干しは種を取る。梅干しと青しそを約1cm幅に切る。
2. 白飯にすべての材料を混ぜる。



今月の花

6月の花：クチナシ

花言葉：「喜びを運ぶ」「洗練」「優雅」



【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/ ごはんぴったりレシピ