

# 保健室だより

平成 27 年 6 月発行  
大正大学 保健室

細菌が原因となる食中毒は夏場（6 月～8 月）に多く発生しています。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。ポイントをしっかりとおさえて食中毒を防ぎましょう。

## 食中毒の原因は何？



細菌・ウイルス名	特徴
腸管出血性大腸菌 (O157 や O111 など)	牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つで、O157 や O111 などがよく知られています。毒性の強いベロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。
サルモネラ菌	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ベットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2 日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現われます。
セレウス菌	河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などが主な感染源となり、毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。おう吐型は食後 1～5 時間後、下痢型は食後 8～16 時間後に症状が現われます。
ブドウ球菌	ブドウ球菌は自然界に広く分布し、調理する人の手や指に傷があったり、伤口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。汚染された食物を食べると、3 時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。
ノロウイルス	ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やつば、糞便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

## 予防の 3 原則（つけない・増やさない・やっつける）・6 つのポイント

### 1. 買いもの

- 新鮮なものを購入し、消費期限を確認する。
- 肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚等は汁が他の食品に付かないように小分けにして包む。



## 2. 家庭での保存

- 持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫に入れて保存する。
- 他の食品に肉汁等がかからないようにする
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に保つ。**
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する。



## 3. 下準備 → 手洗いは予防の基本！

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- 野菜等の食材を流水できれいに洗う。
- 生肉や魚等の汁が、果物やサラダ等、生の食物や調理の済んだ物にかかるないようにする。
- 包丁やまな板は**肉用、魚用、野菜用**と別々にし、使い分けると安全！
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。



## 4. 調理

- 肉や魚は十分に加熱。**中心部を75°Cで1分間以上の加熱**が目安！

## 5. 食事

- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は、長時間、常温に放置しない。



## 6. 残った食品

- 清潔な容器に移し、冷蔵保存する。(早めに食べる。)
- 温め直すときも十分に加熱する。

### 「食中毒かな…」と思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止め等、薬をむやみに服用せず、**早めに医療機関を受診**しましょう。



### 6月の旬のレシピ -血液サラサラ玉ねぎスープ(4人分)の作り方-



材料：玉ねぎ3個、水600cc、固形コンソメ2個、塩コショウ適量

作り方：玉ねぎはスライスします。大きな鍋に少量のサラダ油と玉ねぎを入れて飴色になるまでじっくり炒めます。鍋に水を加え、沸騰したら固形コンソメを溶かします。塩コショウを加えて完成です。詳細は「[レシピタイムHP](#)をご覧ください。

<http://www.recipe-time.com/recipe/6965>