



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第117号 2025年 8月



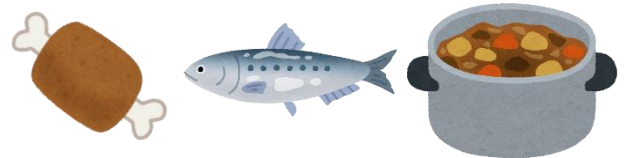
暑くてジメジメした夏場に注意して欲しい食中毒。夏は気温と湿度が高くなり、細菌が増殖しやすい季節です。重症化すると命に関わることもあり、予防がとても大切です。予防方法を一緒に確認してみましょう！

## 食中毒の主な症状

- ・腹痛
- ・下痢
- ・吐き気や嘔吐
- ・血便
- ・発熱など



食事をしてから症状が現れるまでの期間は細菌の種類によって異なります。半日～1日、あるいは数日～1週間程度など様々です。



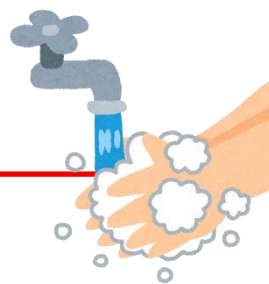
## 食中毒の主な原因や特徴、対策

| 原因菌             | 主に原因となる食品                         | 主な特徴や対策  |
|-----------------|-----------------------------------|--|
| カンピロバクター        | 肉類(特に鶏肉)                          | 細菌による食中毒では最多！<br>生肉、または加熱が不十分だと食中毒の原因に。<br><b>肉の中心部を75℃以上で1分以上加熱を</b>  |
| サルモネラ菌          | 牛、豚、鶏などの食肉や卵                      | お肉は中までしっかり <b>加熱！</b><br>また、ペットに触れた後はしっかり <b>手洗い</b> や <b>消毒</b> を   |
| 腸管出血性大腸菌(O-157) | 肉類や汚染された水、汚染された生野菜など様々            | お肉は中までしっかり <b>加熱</b> を<br>生野菜は流水で十分に洗いましょう   |
| ウェルシュ菌          | 肉や魚を使用した煮込み料理(カレーやシチュー等の大量調理食品)   | 熱に非常に強く、酸素の少ない所で増殖します。<br>作ったら <b>その日のうちに食べ切る</b> のがベスト！<br>もし余ったら容器に <b>小分け</b> して冷蔵庫で保管。<br>温め直す時は <b>よくかき混ぜてしっかり沸騰</b> させること。 |
| 腸炎ピブリオ          | 魚介類                               | 真水や熱に弱い細菌。真水でしっかり魚を洗いましょう。<br>手やまな板、包丁なども洗浄すること。加熱調理を。   |
| 黄色ブドウ球菌         | 調理する人の手指から<br>おにぎりやサンドイッチを作る時など注意 | 菌が作り出す毒素は加熱に耐えます！ <b>手指消毒</b> が重要。<br>手指に傷がある時は手袋などを使用。おにぎりを握る時はラップを使用しましょう。   |

## 食中毒予防の3原則

### ① 細菌を食べ物に「つけない」

- 調理や食事の前には手を洗いましょう
- 食材は真水の流水で細菌を洗い流しましょう
- 肉や魚を切った包丁やまな板はその都度洗って清潔に



### ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管を
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう
- 冷蔵庫や冷凍庫での詰め過ぎにも注意！ 7割程度を目安に
- 調理後はすぐに食べ、次の日に持ち越さないよう食べ切るのがベスト
- 調理後残ってしまった食品は浅い容器に小分けして保存を

詰め過ぎ NG



### ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- 食材にしっかり中まで火を通すこと！

75℃以上で1分間以上加熱をしましょう。温め直す時も十分加熱を

