

夏は、**高温多湿**のため菌が増えやすい環境であり、**食中毒**になる危険性が高いです。また、気温が高くなると**冷たいもの**を食べたくなりますが、食品を適切に加熱処理せずに食べると、食中毒につながります。



Case1 飲食店で頼んだ食品で食中毒事件多数報告あり



飲食店で出された鶏刺しや加熱不十分な料理を摂取した後に、体調不良を訴える事例が多数報告されます。よく加熱された料理を選びましょう。

Case2 間違った方法での手作り弁当で体調不良！？

健康を意識した手作り弁当のはずが、食中毒が発生してしまう事例もあります。

<対策>

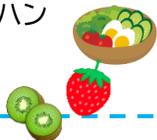
☆お弁当の具材を作った後は、すぐに詰め込まず、必ず**粗熱**をとりましょう！
⇒蒸気がこもって、水分となり、食材が傷む原因となります。清潔な箸で詰めましょう。

☆お弁当を長時間持ち歩く際は、**保冷剤**や**保冷バッグ**を活用しましょう。
⇒温かいところに置いておくと、細菌が増殖するため、涼しいところで保管して早めに食べましょう。



✕ お弁当に入れない方がいい食材

- ・水分を多く含む生野菜や果物（レタス、トマト、イチゴ、キウイ）
- ・炊き込みご飯やチャーハン
- ・半熟卵
- ・ポテトサラダや煮物



○ お弁当にオススメの食材

- ・酢や香味野菜を使った料理（梅干し、大葉、生姜）
- ・カレー粉を使った焼き物



日常生活に潜む食中毒

種類	黄色ブドウ球菌	サルモネラ	腸管出血性大腸菌 (O-157)	カンピロバクター
病巣	人や動物の皮膚や鼻腔など	鶏・豚・牛の腸管や河川・下水道など	家畜（特に牛）の腸管内など	家畜（特に鶏）、ペット、野鳥、野生動物など
原因食品	おにぎり、弁当、和洋生菓子など 	卵や肉（特に鶏肉）、魚など 	加熱不十分な肉・生野菜など 	加熱不十分な肉（特に鶏肉）、井戸水など 
主症状	吐き気、嘔吐、下痢	発熱、腹痛、嘔吐、下痢	腹痛、下痢（水様便や血便）	発熱、頭痛、腹痛、嘔吐、下痢
対策	・適切な加熱処理 ・手袋の着用 ・手洗いと消毒	・卵は、新鮮で殻にヒビのないものを選択 ・中心温度75度以上、1分以上加熱	・生野菜は流水で洗浄する ・中心温度75度以上、1分以上加熱	・生肉やペットに触れた後、手洗い、消毒 ・中心温度75度以上、1分以上加熱

参考文献：公益社団法人日本食品衛生協会「食中毒菌などの話」
(<https://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs/index.html>)2025年6月16日アクセス

<嘔吐物の処理手順>



準備物品：新聞紙またはペーパータオル、塩素消毒液、ポリ袋、マスク、手袋

嘔吐物が付着した床を**消毒液に浸したペーパータオル**または**新聞紙**で拭き取り、ポリ袋に入れて**空気を抜かず**に封をする。

- ※換気を忘れずに！
- ※嘔吐物の拭き取りは**外側から内側へ**！

アルコール消毒では殺菌できません！



<塩素消毒液の作り方>

- 材料：ペットボトル(500ml)、水、ハイター
- ①500mlのペットボトルに、水を半分入れる。
 - ②家庭用塩素系漂白剤(ハイター)を10ml(ペットボトルキャップ2杯分)加える。
 - ③合計500mlになるまで水を入れて混ぜる。

食中毒予防の3原則

- 1. につけない**
細菌を他の食品に付けない。
- 2. ふやさない**
食品を危険温度帯(10-65度)に置かない。
- 3. やっつける**
食品の中心部まで加熱する。