STEP 6月

家庭での食中毒予防

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気のことを言います。
細菌による食中毒は、気温が高い6月から9月頃に多く、ウイルスによる食中毒は冬に多いです。
その他、キノコや魚のフグなどの自然に有毒な物質を含んでいるもの食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在しています。

細菌

感染型

食品と一緒に食べた細菌が体内で増殖

腸炎ビブリオ
サルモネラ
カンピロバクター
腸管出血性大腸菌
(O157･O111など)

毒素型

細菌が食品中で増殖するときに毒素を作る

黄色ブドウ球菌
セレウス菌

ウイルス

ウイルスが蓄積している食品の摂取や人の手を介して感染

ノロウィルス　など

寄生虫

アニサキス
など

化学物質

洗剤や農薬

自然毒

動物や植物が本来持っている有毒成分と食物連鎖を通して動植物に取り込まれた毒素

動物性

フグ毒
貝毒

植物性

毒キノコ
カビ

★ 家庭での食中毒の事例紹介 ★

事例 1　冷凍食品を常温保管

50代女性が11月頃、食料品店で容器に包装された要冷蔵食品を購入し、常温保管していた。1月20日に食べた際には、ブルーチーズのような臭いや味が確認された。21日早朝に目のチカチカ感や嚥下困難感などの後、全身が麻痺した。

「レトルトパウチ食品」と記載されているものは常温保存が可能だが、「要冷蔵」などの表示があるものは、冷蔵庫などでの適切な保存が必要です。

賞味期限	2025年 7月 1日
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存してください)
製 造 者	三重県〇〇市△△町××1-2-3

事例 2　おにぎりでの食中毒

40代女性が朝、梅おかかの具でラップを使用しておにぎりを作った。最高気温が 20℃以下の涼しい日で、4時間後におにぎりを食べた後、吐き気がひどく嘔吐した。

保冷剤と保冷バックを使用していなかったこと、また、温かい御飯をラップで握った後冷まさずにラップで密封していたことが原因と考えられます。

☆ 食中毒「予防の3原則」と「家庭でできる6つのポイント」☆

つけない
手洗い
器具の洗浄消毒

増やさない
適切な温度管理
調理後はすぐ食べる

やっつける
加熱殺菌

1. **買い物** ： 生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限を確認しましょう
2. **保　存** ： 食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。
3. **下準備** ： 調理前に手を洗い、生の肉や魚、卵を扱った後も必ず手を洗いましょう。
4. **調　理** ： 調理器具や食材を清潔に保ち、加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。
5. **食　事** ： 食事の前に手を洗い、清潔な食器を使用しましょう。
6. **残った食品の処理** ： 残った食品は早めに冷蔵庫に入れ、再加熱する際は十分に加熱しましょう。

トモ ホスピタリティ
おいしさと親切は　みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年6月1日
発　行：トモグループ管理栄養士会