



の時期は食中毒に注意しましょう！

6月に入り、全国的に梅雨入りが発表されており、東北地方も梅雨入り間近となりました。ジメジメした日が続くこの季節は、食中毒菌の繁殖が活発になります。ノロウィルスをはじめとする「ウィルス性食中毒」が冬の時期に増えるのに対して、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性食中毒」です。その中でも多いとされている、カンピロバクター、ブドウ球菌、ウェルシュ菌についてその特徴をみていきましょう。

	カンピロバクター	ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	空気にさらされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。(冷蔵庫内でも)	熱や乾燥に強く、酸性やアルカリ性が強いところでも繁殖する。	空気のないところを好む。大量の食材を調理するときに起こりがち
原因食品	肉の生食や加熱不十分、食肉からの二次感染	おにぎり、弁当類、菓子類	肉類・魚介類・野菜類を使用した煮込み料理など
主な症状	下痢、嘔吐、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	悪心、嘔吐など。症状は通常24時間以内	腹痛や下痢、吐き気
潜伏期間	2～5日間	0.5～6時間	6～18時間

* 食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」*

●洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。必ず手を洗いましょう。また生の肉や魚を切ったまな板などの調理器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗います。バーベキューなどの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を食べる箸は別のものにしましょう。



●低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止するため、低温で保存することが有効です。なお、冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



●加熱処理！

ほとんどの細菌やウィルスは加熱によって死滅しますので、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具も、使用後はよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

