

立夏も過ぎ、陽射しの中にも夏の気配が感じられるようになりました。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか。

これから梅雨の季節になり、寒暖差も激しく湿度も上昇するに伴って、細菌の繁殖による食中毒も多くなります。そこで今回は食中毒の原因や予防についてお話ししたいと思います。

### 1, 夏には食中毒が増加？

夏になると、気温と湿度が上がり、細菌が生育しやすい条件になります。ですから夏になると細菌性の食中毒が増えるのです。

### 2, 食中毒になると、どんな症状になるの？

原因によって症状は異なりますが、多くは嘔吐や下痢といった胃腸症状が現れます。他の臓器や神経に障害を起こすこともあるので、軽くみないでください。

### 3, 食品を加熱すれば安心？

多くは加熱によって殺菌できますが、黄色ブドウ球菌の産生する毒素は熱に強いいため、食品を加熱しても毒素が壊れません。加熱では防げない食中毒もあるのです。

### 4, 臭いや味に異常がないけど…

食中毒は腐敗とは異なり、ほとんどの場合は臭いや味に変化はありません。

### 5, 新鮮なら安全なのではないか？

新鮮＝安全と思われるのですが、中にはそれが通用しない食品があります。それは生肉の喫食です。焼肉屋さんに行ったら生肉と加熱後の肉のトングを変更するのをお忘れなく。またカキなどの二枚貝もノロウイルスを含んでいると危険です。

### 6, 食中毒を防ぐにはどうしたらいいの？

- 手を流水でよく洗い、食品はラップに包んで保存、調理器具は使い分けを行い、消毒をして、『病因物質をつけない』
- 食品は冷蔵庫で保存し、料理は出来立てを食べて『病因物質を増やさない』
- 調理は食品の内部までしっかり加熱して『病因物質をやっつける』

以上の食中毒予防3原則をしっかりと守りましょう。

### 7, 外食での注意点は？

大事なことは手を洗うことです。それとできるだけ夏場は生ものは避けましょう。



これから暑くなり、夏バテや疲労により免疫力が低下すると症状の出方が異なることがあります。体調管理にも気をつけて、梅雨時期や暑い夏を健康にお過ごしください。