

食中毒 急増 予防 3 原則



・・・『つけない』『増やさない』『やっつける』・・・

総務管理課 管理栄養士 木村美穂

例年よりも早く初夏を思わせる汗ばむ陽気が日本列島を包み、行楽シーズンを迎えて外食やテイクアウトの機会が増える中、いま改めて食中毒への厳重な警戒が呼びかけられています。食中毒菌の多くは 20 度から 50 度の「**危険温度帯**」で爆発的に増殖し、特に 30 度から 40 度前後は、いわば菌にとっての「**黄金期**」です。近年の地球温暖化に伴い、この温度帯に達する時期が早まり、かつ長期化していることが発生リスクを底上げしています。専門家は「これまでは梅雨時から夏場がピークだったが、現在は 4 月の段階で初夏並みの気温になる日も多く、**細菌性食中毒の『シーズン』はもはや通年化しつつある**」と警鐘を鳴らしています。

食中毒の原因として カンピロバクター・サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌 (O-157 O111) などの「**細菌**」、ノロウイルスなどの「**ウイルス**」、アニサキスなどの「**寄生虫**」、ブドウ球菌・ポツリヌス・セレウスなどの「**毒素産生菌**」、フグ・毒キノコなどの「**自然毒**」による感染があります。

細菌性食中毒のうち 特に夏発生しやすいのが**腸炎ビブリオ**によるもので 海水に存在し魚介類に付着。また 食肉・卵に存在する**サルモネラ菌** 井戸水・牛などに広く存在する**病原性大腸菌** (O-157 等)、最近 発生件数が増えている生の鶏肉・牛肉が感染源になる**カンピロバクター** 人の喉や鼻・傷口に存在する**黄色ブドウ球菌**等があります。

最近ニュースで話題になっているのが、会員制のスーパーで起きた**腸管出血性大腸菌 0157**の食中毒です。主に牛や羊などの家畜の腸内に生息しており、汚染された食肉や内臓、野菜、水などを介して感染します。国内では、牛肉、牛レバー刺し、ハンバーグ、ローストビーフ、サラダ、白菜漬け、井戸水などが原因となった事例があります。感染後、**潜伏期間は 3～8 日程度で、初期症状は激しい腹痛や水様性下痢**です。1～2 日後に血便が現れることが多く、発熱は軽度または一過性です。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人では**溶血性尿毒症症候群や脳障害を併発することがあり**重症化すると死亡する場合があります。

厚生労働省では、「食中毒菌を『**つけない**』『**増やさない**』『**やっつける**』を**食中毒予防の 3 原則**として掲げています。調理前後、食事前、排便後は必ず石けんで手を洗う。肉や内臓は中心部まで 75℃以上で 1 分以上加熱する。生野菜はよく洗い、加熱済み食品が二次汚染されないよう調理器具を洗浄・消毒する。食品を適切に保存する。**10℃以下で細菌の増殖を抑え、-15℃以下で増殖をさらに低下**させます。

行政や企業の対策に委ねるだけでなく、**私達一人ひとりが「食材に潜む 目に見えない脅威」を正しく恐れ、対策を講じることが今、求められています。**更に 気温が上昇する 5～6 月を前に、キッチンの衛生管理を今一度見直して頂ければと思います。

この暑さ まだ 6 月だよ 気力失せ

令和 8 年 芒 種