



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

# 美心会だより

## 夏の急病を避け 食中毒対策

暑くてジメジメしたこの時期、急な体調変化を起こすのは食中毒。食中毒には、ノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」、梅雨から夏に多く発生する「細菌性食中毒」に大別される。では、細菌性食中毒とは？

●細菌性食中毒の主な種類

<p><b>病原大腸菌</b></p> <p>死に至ることも</p> <p>① 腸管出血性大腸菌 (O157他) ② 腸管病原性大腸菌 ③ 腸管組織侵入性大腸菌 ④ 毒素産生性大腸菌 ⑤ 腸管凝集接着性大腸菌</p> <p>5つに分類</p> <p>主な原因食品： 鶏肉・牛レバーなど（生または加熱不十分）</p> <p>特徴の異なる細菌がたくさん 特徴をよく知って予防を行いましょう。</p>	<p><b>カンピロバクター</b></p> <p>発生件数が一番多い</p> <p>主な原因食品： 鶏肉・牛レバーなど（生または加熱不十分）</p>
<p><b>黄色ブドウ球菌</b></p> <p>加熱に強い</p> <p>主な原因食品：おにぎり・お弁当など 化膿した傷やにきび等を触った手指を介して食品を汚染します</p>	<p><b>サルモネラ</b></p> <p>一番多くの人がかかっている</p> <p>主な原因食品： 卵料理・生卵・肉料理など 特徴：加熱に弱い 75℃1分以上の加熱で死滅</p>
<p><b>セレウス菌</b></p> <p>作り置きに注意</p> <p>主な原因食品：焼飯・パスタ等 特徴：芽胞を形成、熱に強い 長時間の至温放置はNG</p>	<p><b>腸炎シジミカサ</b></p> <p>夏場の魚介類に注意</p> <p>主な原因食品：さしみ 特徴：加熱・真水に弱い 65℃1分以上の加熱で死滅</p>
<p><b>ボツリヌス菌</b></p> <p>毒素が無い食品中で増える</p> <p>主な原因食品：発酵食品、ひん詰等 特徴：芽胞を形成、熱に強い 製造時の徹底した加熱処理がポイント</p>	<p><b>ウェルシュ菌</b></p> <p>大量の加熱調理食品は注意</p> <p>主な原因食品：カレー・スープ等 特徴：芽胞を形成、熱に強い 冷却はすばやく、湿め直しは十分に煮沸</p>

図1 細菌性食中毒の主な種類

梅雨から夏の食中毒原因菌の主なものは図1に示した8種類である。

病原大腸菌群中の腸管性出血性大腸菌（血清型により細分、0157が世界的に多く日本では次いで026、0111がある）は、発熱・腹痛・下痢（水溶性・血便）などの症状を発生し死に至ることもある。潜伏期間は通常3～5日、感染力が非常に強いが、熱（7

5℃以上1分以上の加熱で死滅）に弱い特徴がある。

原因として、加熱処理が行われていない食品や食肉などがあげられる。

**カンピロバクター**は発生件数が一番多く、発熱・腹痛・下痢・倦怠感を伴う。潜伏期間は通常2～7日で10℃以下の環境でも長時間生存するが、乾燥には弱い。原因は加熱処理が行われていない食品（主に鶏肉）が原因。

**黄色ブドウ球菌**は、発熱はほとんどみられないが、腹痛・激しい吐き気・下痢を伴う。潜伏期間は通常1～6時間と短く熱に弱い、毒素そのものは100℃で30分加熱にも耐える。生菓子・弁当・おにぎりなどが原因。

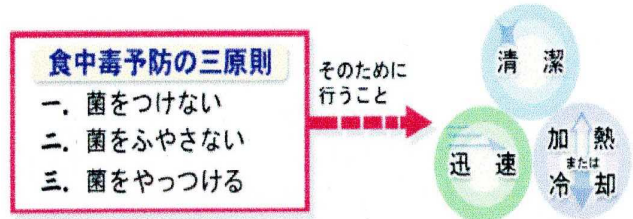
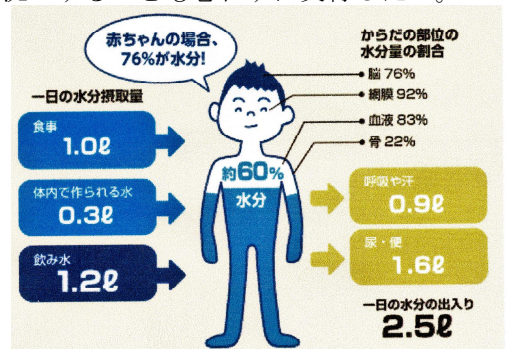


図2 食中毒予防の方法

細菌をやっつける方法は十分に熱を加えることだ。これは食材のみならず調理器具（まな板・包丁・ふきん）も熱湯をかけて消毒すると良い。熱湯消毒ができない場合は、次亜塩素酸ナトリウムやベンザルコニウム塩化物液（逆性石けん）で消毒する。また食事の前に十分に手洗いすることも忘れずに実行したい。

そして、夏バテを防ぐには、こまめに水分を補給しバランスのと



れた食事を摂ること。

汗をかいたから水分補給と称してビールを飲む人がいるが、ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならないので注意が必要だ!!