

8月は「食品衛生月間」です ～食中毒を予防しましょう～

夏場は、細菌による食中毒（カンピロバクター、腸管出血性大腸菌など）が多く発生しやすく、屋外やキャンプなどで「バーベキュー」をする機会も増える時期です。

バーベキューは、お子さんや高齢者の方など、各自でお肉を焼いて食べることが想定されます。次の点に注意して、食中毒を防ぎましょう。

食中毒とは？

食中毒の原因となる細菌、ウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品をヒトが食べることによって起こる健康被害を「食中毒」といいます。

●重症化する可能性が高い方

- ・小児、高齢者、妊婦(胎児)、免疫機能が低下する疾患にかかっている方

食中毒にかかると、どうなるの？

- ・多くの場合は、発熱、腹痛、おう吐、下痢などの症状が現れます。
- ・病原体の種類によって、感染してから症状が出るまでの期間（潜伏期間）が数時間～数週間と異なります。
- ・食中毒は、重症化すると「命に関わる」ことがあるため、注意が必要です。

細菌による食中毒

病原体	主な動物種	潜伏期間	主な症状	重症化すると
腸管出血性大腸菌	牛	3～5日	・発熱・腹痛 ・下痢（水様便、血便）	・溶血性尿毒症症候群（HUS）、脳症などの「合併症」を発症します
カンピロバクター	牛、豚、鶏	2～5日	・下痢（水様便、粘液便、血便） ・腹痛・発熱・悪心・おう吐 ・頭痛・悪寒・倦怠感	・脱水症状が現れます

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「①つけない、②増やさない、③やっつける」

<バーベキューの時に気を付けたいこと>

①箸などの器具の使い分けをしましょう

- ・トングや箸は、「生肉用」、「焼いたお肉用」など、調理ごとに使い分けします。それぞれ「専用のもの」を使いましょう。
- ・食べる時は、さらに別な「清潔な箸」を必ず使いましょう。
- ・生のお肉を触った後は、しっかり手を洗いましょう。

②屋外での調理は、食材の保存温度を高くしないことが大切です

- ・クーラーボックスなど「保冷できるもの」に入れて保管します。
- ・生肉や他の焼いていない食材を、保冷せずに放置するのは止めましょう。

③生焼けにならないよう、中心部まで火を通しましょう

- ・バーベキューは、火加減が難しく生焼けになりやすい調理法です。
- ・お肉の内部が「白っぽく色が変わるまで」焼き、中心部まで火を通しましょう。



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682