

コロナ禍での食中毒予防

グンゼ健康保険組合

今年はコロナ禍で2度目の夏を迎えます。新型コロナの予防とともに、気温と湿度の高い夏の時期は、細菌による食中毒にも注意が必要です！食中毒予防の基本を守るとともに、withコロナで急増したテイクアウトやデリバリーを利用した際の食中毒も予防しましょう！

夏の食中毒は細菌性が中心！

食中毒は、原因によって細菌性、ウイルス性、自然毒、化学物質、寄生虫などに分けられますが、特に梅雨から夏場に多いのは「細菌性」、冬に多いのは「ウイルス性」です。

夏場に多い細菌性食中毒の原因菌

細菌名	主な感染源	特徴と症状
サルモネラ菌	牛・豚・鶏などの生肉、鶏卵	<ul style="list-style-type: none"> 6～72時間で発症 発熱、下痢、嘔吐
(黄色)ブドウ球菌	調理する人の手指(皮膚などにいる常在菌)、調理器具	<ul style="list-style-type: none"> 30分～6時間で発症 下痢、嘔吐、胃の痛み
腸管出血性大腸菌(O-157など)	生肉(牛や豚など)や水	<ul style="list-style-type: none"> 4～8日で発症 激しい腹痛、大量の血便 重症化しやすい
カンピロバクター	鶏、牛、豚の生肉	<ul style="list-style-type: none"> 1～7日で発症 腹痛、下痢、嘔吐、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感

細菌は食品内で増殖しやすく、高温多湿を好むため、夏は細菌にとって好ましい環境です。特に生ものは無菌ではないので、夏は注意が必要です！

食中毒予防の三原則とは？

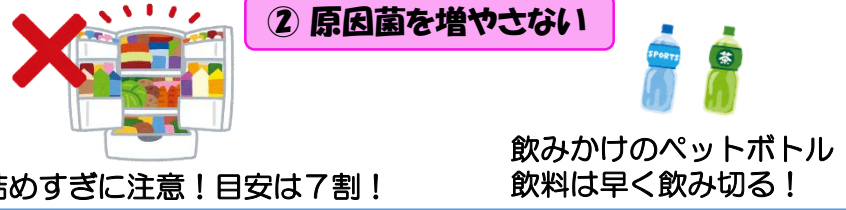
① 原因菌をつけない



調理中もこまめに手洗い！

野菜の後に肉・魚を切る

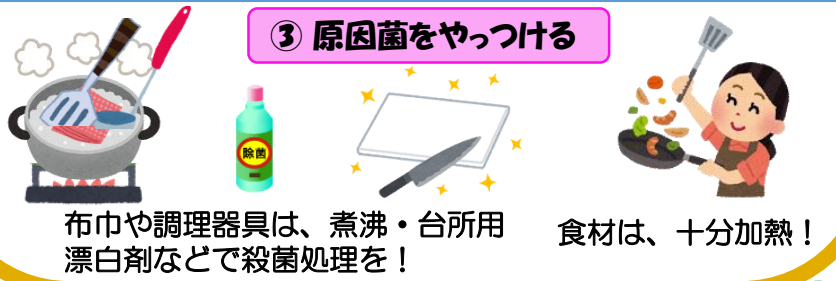
② 原因菌を増やさない



詰めすぎに注意！目安は7割！

飲みかけのペットボトル飲料は早く飲み切る！

③ 原因菌をやっつける



布巾や調理器具は、煮沸・台所用漂白剤などで殺菌処理を！

食材は、十分加熱！

テイクアウト・デリバリー利用時のポイント！

1 しっかり手を洗う



食品を小分けするときは、清潔な箸やトングを使う！

2 早めに食べる



持ち歩き時間は短くすませ、保冷材や保冷バッグを利用！できるだけ早めに食べる！

3 室温で放置しない



車の中や直射日光の当たる場所など高温多湿を避ける！すぐに食べないときは小分けにして冷蔵庫へ！