

栄養だより 6・7月号

食中毒

6月に入りました。
暑くてじめじめした時期は
食中毒に気をつけましょう。

食中毒とは？

食中毒は夏場に多く見られる細菌性食中毒と冬場に多く見られるウイルス性食中毒、その他季節に関係ない化学性・自然毒などがあります。

細菌性中毒	ウイルス性食中毒	化学的物質による中毒	自然毒による中毒
			
5月～9月に多い	11月～3月に多い	季節に関係ない	

食中毒予防の3原則

①つけない

手と調理器具は
いつも清潔に

②増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

③やっつける

中まで加熱、
すぐ冷却

主な細菌性食中毒

カンピロバクター

《特徴》

- ・ペットを含む様々な動物の腸に潜む
- ・熱や乾燥に弱く、空気にさらされると死滅
- ・10°C以下の低温環境(冷蔵庫)でも生き続ける

《予防のポイント》

- ・十分な加熱処理(75°Cで1分以上)
- ・生肉を調理した器具は熱湯消毒
- ・井戸水は飲む前に煮沸消毒



《主な感染源》

- ・食肉(特に鶏肉)
- ・井戸水

《主な症状》

発熱・頭痛・筋肉痛
吐き気・腹痛・下痢



サルモネラ

《特徴》

- ・激しい胃腸炎と高熱が特徴
- ・高温加熱に弱い
- ・家畜やペットなどから感染することもある

《予防のポイント》

- ・十分な加熱処理(75°Cで1分以上)
- ・食肉や卵は室温放置せず、10°C(できれば4°C)以下の低温管理

《主な感染源》

- ・食肉(特に鶏肉)
- ・鶏卵

《主な症状》

激しい胃腸炎(下痢・腹痛・嘔吐)
高熱



腸炎ビブリオ

《特徴》

- ・塩分を好み、真水に弱い
- ・海水温が15°C以上になる夏季から秋口にかけて活発に活動する

《予防のポイント》

- ・食材は10°C(できれば4°C)以下の低温管理
- ・真水で洗浄
- ・十分な加熱殺菌(75°Cで1分以上)

《主な感染源》

- ・魚介類：生食(特に刺身、すし)

《主な症状》

激しい腹痛・嘔吐
水様性の下痢



O157

《特徴》

- ・感染力が強く、少量で感染する
- ・体内で増殖の際に毒性の強い「ペロ毒素」を産生
- ・高温加熱、消毒剤に弱い

《予防のポイント》

- ・手洗い、消毒を徹底
- ・十分な加熱殺菌(75°Cで1分以上)
- ・井戸水は飲む前に煮沸消毒

《主な感染源》

- ・レバーなどの内臓肉
- ・井戸水

《主な症状》

激しい腹痛 水様性の下痢
血便(潜血)



お知らせ

博腎会病院のホームページがリニューアルしました。
ぜひご覧ください！

はくじんかいびょういん

