

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



連日の猛暑に加え、湿度も高くなる日本の夏。冷たい料理や作り置きのおかずが増える季節ですが、この時期に特に注意したいのが細菌性食中毒です。

細菌は、温度や湿度が高い環境で増えやすくなります。日本の夏は、まさに細菌にとって増殖しやすい季節です。そのため、毎日の食卓にも食中毒のリスクが潜んでいます。

食中毒は家庭でも起きます。たとえば、大皿料理や作り置きのおかずを室温に長く置いておくと、菌が増え、家族みんなが同時に体調を崩すことがあります。「冷たい料理だけ

ら安全」「冷やしてあるから大丈夫」とは限りません。過去には、冷やしキュウリや流しそうめんでも大規模な食中毒が起きています。野菜の表面に菌が付いていることもあり、井戸水や湧き水も必ずしも安全とはいえません。

夏に多い食中毒の原因菌を知ろう

夏に多い細菌性食中毒の原因には、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、腸管出血性大腸菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなどがあります。黄色ブドウ球菌は、おにぎりや寿司など、人の手で触れる食品が原因になることが多く、症状は食後30分から6時間ほどで出現し、吐き気や嘔吐が目立ちます。黄色ブドウ球菌が作る毒素は、加熱しても壊れにくいため、菌を増やさないことが大切です。

サルモネラは卵や肉、腸管出血性大腸菌は肉や生野菜、腸炎ビブリオは魚介類、カンピロバクターは鶏肉が主な原因になります。特に肉や魚は、中心部まで

しっかりと加熱することが重要です。目安は「中心部が75℃で1分以上」です。覚え方としては、「75℃・1分以上」を逆から読んで「0157」と関連づけると印象に残りやすいかもしれません。

家庭で実践したい食中毒予防のポイント

家庭でできる予防の基本は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やつつける」ことです。まず、調理前や肉・魚・卵を触った後は、石けんで手を洗いましゅう。生肉や魚を切ったまな板や包丁は、洗剤と流水でよく洗い、必要に応じて熱湯をかけて消毒します。生肉を扱った箸やトングで、焼けた肉やサラダを触らないことも大切です。

次に、菌を増やさないために、食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を目安にし、詰め込みすぎないようにします。冷気が全体に回るよう、収納は7割程度にとどめるのが理想です。

冷凍食品や肉・魚の解凍は、常温ではなく、冷蔵庫内、電子レンジ、または密閉袋に入れて流水で行いましょう。

そして、加熱できる食品は中心部まで十分に火を通します。見た目で判断せず、ハンバーグや鶏肉などは中まで色が変わり、肉汁が透明になるまで加熱しましょう。

食中毒の予防は、特別なことではありません。手を洗う、早く冷やす、しっかりと加熱する。この3つを毎日の台所で続けることが、夏の食卓を安全に守る一番の近道です。

