

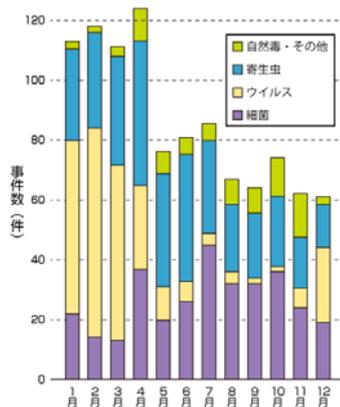
## 夏場だからこそ 注意したい食中毒

食品衛生の向上により、徐々に被害が減少している食中毒。しかし軽く見てはいけません。夏に猛威をふるう食中毒についてまとめてみました。

©Medical Trust All Rights Reserved.

### 夏の食中毒の原因は細菌

病因物質別事件数の月別発生状況  
(全体事例 令和4年～6年)



左のグラフをご覧ください。これは 2024 年に起きた食中毒の月別件数を原因物質ごとに色分けしたものです。このグラフを見ると、1～3月に発生件数が多いのは「ウイルス」が猛威をふるっていたからだとわかるでしょう。逆に7～10月の夏から秋にかけて活発に活動しているのが「細菌」です。

食中毒の原因となる「ウイルス」の代表格はノロウイルス。非常に感染力が強いため家庭や施設などで発生すると二次感染により集団発生しやすいことで知られています。実際にかかった経験がある人も少なくないでしょう。そしてノロウイルスが発生しやすいのが冬季なのです。

一方で細菌性食中毒への対策は夏こそ本番。その対策をしっかりと学んでおきましょう。

### 予防こそが食中毒のカギ

家庭での食中毒対策について、厚生労働省は細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」といった予防が大切だと指摘しています。そのための具体的な行動を6つのポイントから説明していますので、その一部を紹介しましょう。

- ① **買い物**……「肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う」など、なるべく生モノがいたまないよう行動することが大切です。
- ② **家庭での保存**……できるだけ早く冷蔵庫に保管し、肉汁などが他の食品にかからないように工夫しましょう。
- ③ **下準備**……「安全のため、包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける」「冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける」などが大切です。
- ④ **調理**……「調理の前に手を洗う」「肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安」などに気を付けましょう。
- ⑤ **食事**……「食べる前に石けんで手を洗う」「作った料理は、長時間、室温に放置しない」などを心がけましょう。
- ⑥ **残った食品**……「温め直すときも十分に加熱する」「時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる」など。危ないと感じたら食べないことが重要です。