



『夏の食中毒を防ごう』

夏は食中毒の危険性が高まりますが、近年は夏の気温が上昇していることもあって、とくに弁当や作り置きのおかずを食べる機会が増える夏休みは、一層の注意が必要になってきます。

キッチンでできる食中毒対策を確認して、今すぐ実践に生かしていきましょう

●高温多湿の夏は食中毒が発生しやすい

食中毒の約6割は飲食店でおきていますが、家庭での食事や弁当から発生することも少なくありません。食中毒の原因となる多くの細菌は、20～50℃で増殖しやすくなります。同時に湿度が高いと、さらに増殖しやすくなるので、日本の夏は食中毒が発生する条件がそろっているといえます。

実際、細菌による食中毒の月別発生件数は6～8月が多くなっています（厚生労働省 2023 年「食中毒発生状況」調べ）。とくに夏休みが始まると、行楽などに弁当を持っていったり、作り置きのおかずを食べたりする機会が増えます。見栄え重視の弁当を作ろうとして、食材に手で触れることが増えたり、調理時間が長引いたりすると、細菌感染のリスクが高まります。弁当を持ち歩く間に細菌の増殖を招くこともあります。おかずを作り置きする際にも、食中毒対策をしっかり行うことが大切です

●細菌を「増やさない・やっつける・つけない」

食中毒を防ぐ3原則は、細菌を「増やさない・やっつける・つけない」です。まず、細菌を「増やさない」ためには、「低温で保存」しましょう。食中毒菌の多くは、10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下で増殖が止まります。食材や料理を保存するときは冷蔵・冷凍し、細菌が増えるのを防ぎます。ただし、冷蔵庫を過信せず、早めに調理したり、食べたりするよう心がけることも大事です。そして、細菌を「やっつける」ためには「加熱処理」が重要です。ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅するので十分に加熱します。肉は中までよく火を通しましょう。ふきんや、まな板、包丁などの調理器具も、とくに魚や肉の調理後は洗剤でよく洗い、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌します。

さらに、細菌を「つけない」ためには、「洗う&分ける」こと。手に付着した菌が食材につくと、そこで菌が繁殖して食中毒の危険性が高まります。調理前や、生ものを取り扱う前後、残った食品を扱う前などは必ず手を洗いましょう。調理の途中でペットに触れたりしないように注意しましょう。

●夏に注意したい主な食中毒菌

夏に増えやすい細菌性食中毒の原因菌としては、下記のようなものがあります。共通の対策としては、食材の中心部分を75℃で1分以上加熱することが大切です。

原因菌	おもな原因食	潜伏期間と初期症状	予防策
カンピロバクター属菌	鳥刺し、加熱不足の鶏唐揚げ	1～7日／下痢、腹痛、発熱、頭痛	生や加熱不足の鶏肉は食べない。
腸管出血性大腸菌	加熱不足の牛肉、生食用野菜	4～8日／腹痛、下痢（水様便、血便）	生や加熱不足の肉類は食べない。生野菜でも流水でよく洗浄。
黄色ブドウ球菌（毒素）	おにぎり、卵焼き	1～3時間／吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	調理前の手洗い。調理後は早く食べるか冷やす。
リステリア	スモークサーモン、ナチュラルチーズ	数週間／悪寒、高熱、筋肉痛	冷蔵庫の食品は必ず期限内に食べる。
ウェルシュ菌（毒素）	カレー、シチュー	8～18時間／下痢、腹痛	調理後に早めに冷却。食べる前に十分再加熱。
サルモネラ属菌	卵、鶏肉	5～72時間／下痢、腹痛、嘔吐	鶏肉や卵はしっかり加熱。生食の卵は低温で衛生的に管理した新鮮なものを。

●作り置きおかずや弁当の食中毒対策を

夏休みの子どものお昼ごはんなどに便利な作り置きおかずや、夏のレジャーやイベントなどに持参することが多い弁当は、きちんと食中毒対策をしないと細菌が増殖して食中毒を招くことがあります。それぞれの食中毒予防のポイントを見て、食中毒予防に役立てましょう。

【作り置きおかずのチェックポイント】

1. 食材は十分に加熱する…十分加熱すれば食材中に食中毒菌がいても殺菌できる
2. 水分の多い食材は作り置きしない…素材から水分が出ると細菌が増殖しやすくなる
3. 調理後はすぐ冷まして冷蔵庫に…粗熱を取り小分けにして日付を書いておく
4. 器具や容器はきちんと消毒…まな板は野菜、魚、肉で使い分けるのがベスト
5. 食べる前に必ず再加熱…冷凍したものを解凍したあともしっかり再加熱する

【弁当作りのチェックポイント】

1. 弁当箱を殺菌・消毒する…熱湯か塩素系漂白剤で殺菌
2. 詰めるときのポイントを守る…冷ます、水分をよく切る、作り置きおかずは再加熱する、
3. 直接手で触れない…おかずやごはんを弁当箱に詰めるときは、箸やスプーンを使う
4. 弁当に向かない食材に注意…半熟の卵料理は不向き。水分の多い生野菜や果物は密閉容器に
5. 持ち運び時に菌を増やさない…保冷バッグに保冷剤を入れて持ち歩くのがおすすめ

健康への配慮から、日常的に塩分控えめの食事を心がけている家庭も多いと思いますが、薄味にすると、そのぶん日もちが悪くなります。薄味の食材は早めに食べるか、冷凍するようにしましょう。



※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。