

栄養部からのお知らせ

➤ 梅雨入りしました！

気象庁から『6月11日に九州北部が梅雨入りしたとみられる』と発表されました。平年より6日遅く、統計開始以来最も遅かった昨年より15日早い梅雨入りでした。梅雨入りした途端、気温も湿度も上がり、この高温多湿な状態は9月頃まで続きます。そしてこの高温多湿の時期に細菌がもたらす食中毒が集中して発生してきます。

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる『カンピロバクター』や『腸管出血性大腸菌(O157など)』によるものです。

《カンピロバクターとは…》

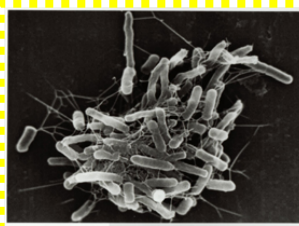


十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や飲料水や生野菜などが原因となります。またペットから感染することもあります。

食後2～7日から発症し、症状は下痢や腹痛、発熱や嘔吐、頭痛や倦怠感があげられ、小児や高齢者など抵抗力の弱い方は重症化することがあるので要注意です。

カンピロバクター食中毒の予防方法は、まず食肉を十分に加熱調理(中心部を75℃以上で1分間以上加熱)することです。具体的には鶏のたたきや鶏のユッケ、生つくねなど十分に加熱されていない鶏肉は控えましょう。また、二次汚染防止も大切です。食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存を行い、食肉を取り扱った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱うようにしましょう。食肉に触れた調理器具等は使用後、洗浄・殺菌を行うことも忘れてはいけません。

《腸管出血性大腸菌(O157・O111など)とは…》



十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。菌にはO157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。

食後12～60時間で発症し、症状は激しい腹痛や下痢、血液が多く混じった下痢がみられ、重い症状を呈し死亡することもあります。

予防法としては加熱や消毒薬により死滅しますかここで、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌だけでなく、食中毒予防の6つのポイントを確認しておきましょう。