



高温多湿になる夏は、目に見えない細菌が食品の中で静かに数を増やしていく季節です。忙しい朝に作ったお弁当を保冷剤なしで持ち歩いたり、大量に作ったカレーをそのまま鍋ごと置いておいたりする、ちょっとした油断がきっかけとなり、腹痛や下痢、発熱を引き起こすことがあります。厚生労働省の統計によれば、令和6年の食中毒患者数は前年から大きく増え、過去5年で最も多い水準となりました。

細菌性食中毒が起こる原因を知り、しっかりと予防していきましょう。

●食中毒の病原体

細菌性食中毒が起こる根本的な条件は、「温度」「水分」「栄養」の3つがそろうことです。

サルモネラ属菌、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌（O157 など）は、主に肉や魚、卵に付着し、加熱不足や二次汚染で感染を引き起こします。また、カレーやシチューなど、大量に作って、冷ますのに時間がかかる煮込み料理では、ウェルシュ菌にも注意が必要です。この菌は熱に強い「芽胞」という殻をつくるため、しっかり加熱しても生き残ることがあり、12～50℃という幅広い温度帯で増殖することが知られています。

●食中毒予防のポイント

食中毒を予防する基本の3原則「つけない・増やさない・やっつける」

■買い物時のポイント

肉や魚は最後にカゴへ入れ、個別の袋に包んで寄り道せず持ち帰りましょう。

■調理時のポイント

生肉に触れた包丁やまな板は熱湯でしっかりと洗い、野菜用と使い分けましょう。加熱は中心部が75度で1分以上を目安にします。おにぎりを握るときは、手についた菌をつけないよう、ラップや使い捨て手袋を使うことも大切です。大量に作った煮込み料理は、あら熱を取ったあと、浅く小さな容器に小分けにして入れ、できるだけ早く冷蔵庫へ移すことでウェルシュ菌の増殖を抑えられます。作り置きのおかずをお弁当に詰めるときは、必ず再加熱してよく冷ましてから詰めましょう。

そして、調理や食事の前、トイレの後には、石鹸で指の間まで丁寧に手を洗うことも忘れずに。

●ワンポイントアドバイス

デスクに置いたペットボトルや水筒にも、少し気を配ってみてください。一度開栓した清涼飲料水は、常温で置いておくだけで微生物が増殖することが実験的にも確かめられています。リキャップできる飲料は便利ですが、開封済みの飲料を高温の室内で放置すると傷んでしまう可能性があります。長時間持ち歩く場合は飲みきれる量を選び、すぐに飲みきれないときは冷蔵庫など涼しい場所に置くようにしましょう。

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに 変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。