

第686号



2024年6月



西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】健康会事務局
<https://www.horikawa-hp.or.jp>

食中毒を予防しよう！

臨床栄養科 高木 香織

「食中毒」とは食べ物や手に付着した細菌・ウイルスが原因で下痢や嘔吐、腹痛を起こすことをいいます。一般的には2～3日程度で回復しますが、症状がひどい場合は発熱も伴います。飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べる家庭での食事でも発生しています。これから暑くなり食中毒にも注意したい季節です。



そこで、食中毒について予防のポイントをご紹介します。

食中毒を起こす原因

食中毒を引き起こす主の原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生し、その代表的なものは腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌などです。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始める梅雨時

から細菌による食中毒が増えます。

一方、ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生する傾向にあります。その代表的なウイルスであるノロウイルスは調理者から食品を介してする場合が多いですが、カキなどの二枚貝にも潜んでいることがあります。ノロウイルスによる食中毒は大規模化することが多いのが特徴です。

ここでは、これからの季節に発生しやすい細菌による食中毒の予防についてご紹介します。

食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3つが原則です。

【つけない＝洗う、分ける】

基本はこまめな手洗い。次のような時には必ず手を洗う習慣をつけましょう。

- 調理を始める前、食べる前
- 生の肉や魚、卵などに触れた前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだ後
- おむつを交換したり、動物に触れた後



また、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁は、その都度きれいに洗い、できれば消毒し、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。

【増やさない＝低温で保存する】

細菌の多くは高温多湿を好みます。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、なるべく早く食べることが大切です。

【やっつける＝加熱する】

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜なども加



熱して食べれば安心です。特に肉や魚は中心までよく加熱することが大切で、75℃で1分以上加熱することが目安です。また、まな板やふきんなどの調理器具にも細菌が付着します。洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌すると安心です。

日常生活での 具体的な予防のポイント

①買い物

- 消費期限を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品は最後にカゴに入れ、汁が他の食品に付かないよう分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をせず早く帰る。

②家庭での保管

- 冷蔵や冷凍の食品は、買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁が付着しないようにする。
- 肉、魚、卵を触る前後は必ず手を洗う。
- 冷蔵庫に品物を詰めすぎない。

食中毒予防の3原則



菌を
つけない



菌をふやさない

菌をやっつける



③調理

- 調理前には石けんでよく手を洗う。肉、魚、卵に触れた後にも洗う。
- 野菜などの食材は流水できれいに洗う。
- 生で食べる果物や野菜、調理が済んだ料理に肉や魚の汁がかからないようにする。肉や魚が入っていた容器を片付ける際にも、残った汁がシンクや調理台に飛び散らないように注意が必要。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安心。
- 肉や魚はしっかりと加熱する
- 使用後の調理器具やふきんは熱湯で殺菌する（台所用漂白剤も効果的）

④食事

- 食べる前に石けんでよく手を洗う。
- 清潔な食器を使い、作った料理は長時間室温で放置しない。
- 残ったものは清潔な容器に入れ冷蔵庫で保管し、温める時も中心までしっかりと加熱する。
- 少しでもあやしいと思ったものは食べずに処分する。

食中毒の原因となる細菌は私たちの身近に存在しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び調理する皆さんご自身です。安全に食べるためのポイントを理解し、予防していきましょう。

もし食中毒かなと思ったら、市販の下痢止めなどの薬をむやみに使わず、早めに医療機関を受診し医師の診断を受けてください。

（参考ページ）

政府広報オンライン



6月の 行事予定

- 2日(日) 山歩き会「音羽山」
- 16日(日) 写真同好会
- 26日(水) 社会医療法人西陣健康会 社員総会
- 30日(日) 歩こう会「御土居を巡る」



◆歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。

参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。

なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 橋本
電話
462-5204へ



行き先

御土居を巡る



日 時

令和6年6月30日(日)



集合場所

午前9時00分 上賀茂神社(大鳥居前) 集合



コース

5.5km

上賀茂神社 wc～上長目町～大宮交通公園
～大宮土居町～鷹ヶ峯旧土居町～上柏野町
～平野鳥居前町～北野天満宮 wc



持ち物

水筒



参加費

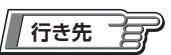
100円

**雨天
中止**

京都气象台(177)の当日午前5時発表の
予報で 当日の京部南部の6時から18時
までの1mm以上雨の降る確率が50%以上
なら中止です。午前でも午後でも50%
以上なら中止。



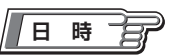
事前申込み制
事務局 藤田
TEL(FAX)
451-6427



行き先

明智越

明智光秀公が愛宕神社へ参籠する際にたどったみち。
天正10年(1582)5月26日、豊臣秀吉を救援するべく
中国遠征の軍を整えるため 亀山城に戻った光秀公は、
愛宕神社へ向かい、28日に愛宕百韻を張行しました。
光秀公の詠んだ 発句「ときは今 あめが下しる 五月かな」は
その後の本能寺の変につながる
公の心の内を 伝える句として あまりにも有名です。



日 時

令和6年7月7日(第1日曜日)



集合場所

JR円町駅 9時00分集合



コース

JR亀岡駅北口～保津町内信号～のぼり口
～峯の堂～土用の霊泉～水尾旧道～JR保津峡駅



距離

7km(標高差 約400m)



地形図

亀岡 25,000分の1



費用

交通費 約1,000円+会費100円



持ち物

雨具(雨カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)・弁当・
コップ・懐中電灯(ヘッドランプ等)、つえ

〈健康会会員の方が参加対象です〉

雨天中止

京都地方气象台の当日午前
5時発表の予報で、当日の京
都地方の午前6時から午後0
時までの1mm以上雨の降
る確率が50%以上なら中
止。京都地方气象台075-177
の当日午前5時発表の予報
で確認できます。