

## 食中毒の原因と症状

### 原因菌

### 感染経路

### 症状

・サルモネラ菌

・レバーや刺身  
ハム・ソーセージ等

・腹痛・下痢・発熱等

・腸管出血性大腸菌  
(O157等)

・井戸水・生野菜  
牛肉等の生肉

・激しい腹痛・血便  
水のような激しい下痢  
けいれん等

・ブドウ球菌

・手指に傷がある状態での  
調理

・激しい腹痛・下痢  
嘔吐等

・ボツリヌス菌

・はちみつ等

・嘔吐・下痢・呼吸困難等

梅雨の時期には食中毒が発生しやすくなります。嘔吐・下痢の時には脱水やけいれんを引き起こすこともあります。症状が悪化した際には入院を要するケースもあります。便は健康のバロメーターとも言われます。日頃から便の観察をしておくことと体調の変化もとらえやすいですよ。

～食中毒予防3原則～

菌を付けない

- ・手や調理器具、食材を良く洗う
- ・包丁やまな板を、魚・肉・野菜用に分けて使う。

菌を増やさない

- ・食中毒菌は10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、作ったお料理は早めに食べましょう。

菌を殺す

- ・食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的