

6月に入り、だんだんと暑くなってきました。
気温だけではなく梅雨などで湿度も高くなるとより「食中毒」の危険性が高まります。
今回はこの時期から注意が必要な食中毒についてお伝えします。
しっかり対策をして食中毒の予防をしていきましょう。

「食中毒」とは？

細菌やウイルスが付着した食べ物を食べて、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。
細菌が原因となる食中毒は、湿度と気温が高くなる梅雨から夏（6月から10月）にかけて多く発生しています。
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。


食中毒予防の3原則

つけない



- 調理や食事前の手洗いの徹底
- 生肉や魚、野菜など食品ごとに区別して保管・調理
- 包丁やまな板、ふきん等調理器具の洗浄と消毒

ふやさない



- 食品は常温で放置しない
- 冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下に維持
- 冷蔵庫は詰めすぎない

やっつける



- 中心部までしっかりと加熱（75℃以上で1分以上）
- 電子レンジでは均一に加熱する（煮物の再加熱時はよくかき混ぜる）



食中毒かなと思ったら

嘔吐・下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。
市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

熱中症に注意！

熱中症は、屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては、重度の後遺症や死亡することもあります。

環境省の「熱中症警戒アラート」は、熱中症予防行動をとれるよう促すための情報です。活用しましょう！



環境省
「熱中症予防
情報サイト」