



夏の食中毒対策

～食品の取り扱いに注意～

6月から7月にかけて長く続く雨、蒸し暑さが加わり、体調もくずしがち。加えて食品も傷みやすくなります。この時季だからこそ気をつけたい食中毒対策についてお伝えいたします。

★ 7月に食中毒が増えるのはなぜか？

- * 気温や湿度が高くなり、細菌が増殖しやすい環境になる。
- * 食品の保管（保存）状態が悪いと、短時間でも食中毒の原因になる。
- * 夏場は屋外での調理や食事の機会が増え、衛生管理が難しくなる。
- * 冷蔵庫を開け閉めする機会が増え、庫内の温度が上昇しやすく、食品の保存に影響が出やすい。

★ 7月に注意したい主な食中毒原因

食中毒菌	特徴・注意点
カンピロバクター食中毒	鶏肉などの加熱不足で発生しやすい
サルモネラ食中毒	卵・肉類などが原因になることがある
腸炎ビブリオ食中毒	魚介類で発生しやすく、夏場に増える
黄色ブドウ球菌食中毒	手指から食品に移り、作った料理で発生することがある

* 主な症状：腹痛、下痢、吐き気・嘔吐、発熱、倦怠感など。場合によっては死に至るケースもあります。

★ 食中毒を寄せ付けない3つの基本ルール

① 菌を付けない

- ・ 手洗いを徹底する
- ・ 調理器具を肉・魚・野菜で使い分ける
- ・ 食品に触れる前後は手を洗う

② 菌を増やさない

- ・ 食品は早めに冷蔵庫へ入れる
- ・ 作った料理を室温で長時間放置しない
- ・ 冷蔵庫内に詰め込みすぎない
- ・ 手洗いを徹底する
- ・ 買い物時は、保冷バックを持参し、保冷剤や氷を入れる

③ 殺菌・加熱調理にする

- ・ 肉や魚は中心部まで十分に加熱する
- ・ 生食や加熱不足を避ける



食品を購入後は、寄り道せずに帰宅し、早めに冷蔵庫へ入れましょう。室内であっても調理をする際、食事をする前は手洗いをしっかり行う習慣をつけて食中毒を予防しましょう。

抹茶水ようかん



材 料 800ml流し缶 1 台分

白こしあん 250 g

粉寒天 4 g

砂糖 10 g

抹茶 小さじ 1

水 250ml

* 水を分量から50ml取り、抹茶と砂糖を溶いておく。

作り方

- ① 白こしあんに水で溶いた抹茶と砂糖を合わせておく。
- ② 鍋に水200mlと粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。沸騰して2分間、混ぜながら寒天を溶かす。
- ③ 火を止めて、ボウルに移して①を少しずつ加えて混ぜ、容器に流し入れる。
- ④ バットに氷水を張って③の流し缶を入れて、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けてお皿に盛り付ける。