

気温や湿度が高い時期に急増する 食中毒を知って予防しよう!

1年を通して発生している食中毒ですが、種類や流行しやすい時期、原因となる食品などはさまざまです。今回は夏場に発生しやすい食中毒に焦点をあてて原因や特徴を知り、正しい対応で健康を守りましょう。

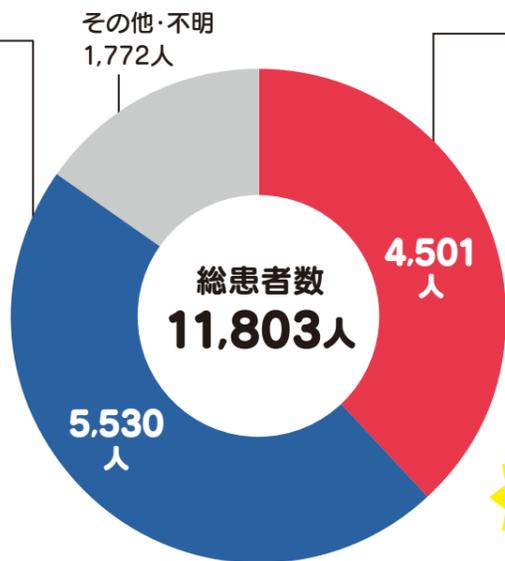
令和5年 病因物質別食中毒発生状況

(資料:厚生労働省「食中毒統計資料」より)

ウイルス性食中毒

- 11～3月頃に多発
- 食品の中では増殖せず
ヒトの体内にウイルスが入り
増殖することで起こる
- 感染力が強く
ヒトからヒトへの感染が
起こりやすい
- 大半がノロウイルスによるもの

ノロウイルスによる食中毒についてはコチラをチェック!



細菌性食中毒

- 6～8月頃に多発
- 食品の中で増殖した細菌を
摂取することで起こる
- 多くの細菌が
20℃あたりから活発に
増殖し始め35℃前後で増殖の
スピードが最も速くなる
- ヒトからヒトへは感染しにくい

暑さが増すこの時期は特に注意が必要です!



特に原因として多かった細菌

No.1 カンピロバクター



いろいろな動物の中にいるよ
生や加熱不足のお肉が好きで
特に鶏肉が大好き♥
発症するとまれに
ギラン・バレー症候群(*)を
引き起こしちゃうぜ~!

【潜伏期間】1~7日
【主な症状】発熱、頭痛、吐き気、腹痛、下痢 など

No.2 ウェルシュ菌



煮物やカレーなどの
煮込み料理は酸素が少なく
住みやすいな~♪
高温などのつらい環境になると
自分を守る殻を作って
生き延びることができるんだ~

【潜伏期間】6~18時間
【主な症状】腹痛、下痢 など

No.3 サルモネラ属菌



2000種類もの仲間がいて
いろいろな生き物の中に
いるけれど鳥の卵や家畜内に
潜んでいることが多いよ~
熱には弱いけれど
乾燥には負けないよ~★

【潜伏期間】12時間~2日
【主な症状】発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 など

No.4 腸管出血性大腸菌



O157やO111が有名だよ
オレたちはとっても強くて
食品に少しついていただけで
感染させることができるし
強い毒素を作ってみんなを
傷めつけちゃうんだぜ~⚡

【潜伏期間】4~8日
【主な症状】腹痛、下痢(出血を伴う場合も) など

(*)下肢の脱力感・筋力低下の進行・手足のしびれ・呼吸困難などの症状を起こす病気。

食中毒予防の3原則で細菌の特徴に応じてしっかり対策を!

原則

01 つけない

手洗い、調理器具の洗浄
調理時に手袋を着用するなど
食材に触れるものは
清潔に

原則

02 増やさない

温度と時間が鍵に!
食材の保存方法に注意し
調理は手早く行い、料理は
早めに食べ切る

原則

03 やっつける

食品の中心部を75℃以上で
1分以上加熱、調理器具の
消毒で見えない敵を
ノックアウト!

もしも食中毒かな?と思ったら...

- 自己判断で市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにしましょう。
- 早めにかかりつけの医療機関を受診し医師の診断を受けましょう。

こんな声がありました

暑い時期に届く常温品の状態が心配

生協では5~9月は「品質管理強化月間」として、入荷時の品温管理などをはじめ
配送センターから組合員へお届けするまでの品温調査を実施しています。



調査の結果は
あんな
ニュースで!

他にも 取扱いを始める前に、指針に基づき必要と判断した商品には温度が上昇した配送トラック内を想定した機械の中で2週間保存した後、状態確認や検査を実施し品質に問題がないか確認しています。



あんなクイズ

正解者の中から抽選で20名様に
500ポイント進呈!

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・
福井県民生協の組合員が対象です。

「細菌性食中毒」が
多発する時期はいつ頃でしょう?

- ① 4~6月頃 ② 6~8月頃 ③ 11~3月頃

注文用紙 >>> 6桁注文番号欄に**応募番号[370200]**を、注文数欄にクイズの答え(番号)を記入。

はがき >>> クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。
〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんなクイズ」係

Web >>> ホームページの応募フォームから必要事項を入力。

応募フォームはこちら▶



応募締切 **2025年7月25日(金)**
(注文用紙は7月5回まで)

※お預かりした組合員個人情報は、あんなクイズ、その他ご本人への通知で
利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

Webサイトもぜひチェックしてね!

Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。また、「あんなクイズ」への応募も可能です。ぜひ答えてね!

サイトは
こちらから

