

緑の園ワンポイント栄養



食中毒について

梅雨入りし、ジメジメした季節となりました。皆さんお変わりありませんか？

食中毒の発生が多くなる季節となりました。今回は夏に多く発生する食中毒についてお話します。

◇O-157(腸管出血性大腸菌)

腸管出血性大腸菌に感染すると、激しい下痢や腹痛、嘔吐などの症状が出ます。感染原因となる主な食品は、生の食肉(特に牛肉)や加熱不十分な肉などです。牛肉やレバーは十分加熱してから食べましょう。肉を扱った器具は消毒し、清潔にしましょう。

◇カンピロバクター

カンピロバクターに感染すると、高熱が出る、吐き気や腹痛・下痢などの症状が出ます。感染原因となる食品は、生の食肉(主に鶏肉)、鶏のタタキ、加熱不十分な肉などです。鶏肉などは十分に加熱してから食べましょう。肉を扱った器具は消毒し、清潔にしましょう。