



# 河北の食育だよ



初夏から夏にかけては、細菌が繁殖しやすい季節です！！

食中毒を起こす細菌やウイルスは目では見えません

日頃の生活で菌を繁殖させないように気をつけて、細菌を「つけない」「増やさない」

「やっつける」を心がけ、食中毒から守るための予防をしましょう♪



## 夏に食中毒が多くなる！？

梅雨から夏にかけては、1年中で最も高温多湿な時期のため、細菌が繁殖しやすく、食べ物を放置しておく、細菌がどんどん増えていくこととなります。それを口にする事で食中毒が引き起こされるのです。

子供が家に帰ってきた時は、手洗いうがいをさせているというご家庭も多いと思いますが、食中毒から身を守るためにも丁寧な手洗いが基本です。

石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。

洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。



### 腸炎ビブリオ菌

【原因】

生の魚や貝などの魚介類  
さしみ・すし



### カンピロバクター

【原因】

十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、飲料水、生野菜など。また、ペットから感染することもある

例）十分に火が通ってない焼き鳥、十分に洗ってない野菜、井戸水や湧き水



### 黄色ブドウ球菌

【原因】

加熱した後に手作業をする食べ物  
おにぎり



### 腸管出血性大腸菌

【原因】

十分に加熱されていない肉や生野菜  
十分に加熱されてない肉、よく洗ってない野菜

