



Sukusukuworld Kitchenletter

2025年8月 栄養士 高橋 八重

冷たいスイカが美味しい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたり・・・と家族で過ごす機会も増えることでしょう。

しかし気温の高いこの季節は食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいので特に注意が必要です。きちんと予防し食中毒を起こさないように注意して夏ならではの楽しい思い出をたくさん作りたいですね。

【夏に発生しやすい食中毒菌】

- ・カンピロバクター (潜伏期間:平均2~5日)
主な原因食品 ... 食肉(特に鶏肉)・飲料水など
症状 ... 腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛
- ・サルモネラ菌 (潜伏期間:8~48時間)
主な原因食品 ... 卵・食肉調理品(特に鶏肉)など
症状 ... 悪心、腹痛、下痢、嘔吐、発熱
- ・黄色ブドウ球菌 (潜伏期間:30~6時間)
主な原因食品 ... 素手で不適切に取り扱った食品など
症状 ... 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
- ・ウエルシュ菌 (潜伏期間:6~18時間)
主な原因食品 ... カレーなど多種多様の煮込み料理
症状 ... 下痢、腹痛

