Pharmarise HOLDINGS
2026年 8月号 月刊
8月
Pharmacy Press
薬局新聞
8
2026 August
季節の話題

家庭でできる 食中毒予防の三原則

はじめに

夏本番になり、毎日厳しい暑さが続きますね。

この時期、熱中症と同じく注意していただきたいのが「食中毒」です。

食中毒の主な原因としては細菌やウイルスが挙げられますが、夏場は気温や湿度が高いため特に細菌が繁殖しやすく、原因となりやすい時期です。

今回は家庭での食中毒予防の三原則をお伝えします。

食中毒予防の三原則

①つけない　洗う、分ける

手やまな板、包丁を介して、生肉などの細菌が他の食品にうつることを防ぎましょう。調理前、生肉や魚、卵を触った後は必ず石鹸で十分に手を洗ってください。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるようにしましょう（難しい場合はその都度洗浄、消毒する）。

また、生肉や魚などの汁は、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないよう注意しましょう。

②増やさない　すばやく低温で保存

購入した食材は早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、調理済みの料理を室温で長く放置しないようにしましょう。残ったものを保存する場合は、早く冷めるよう小分けしてから冷蔵庫に入れてください。

冷蔵庫に入れた後も細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、できるだけ早めに食べましょう。

③やっつける　しっかり加熱処理、殺菌

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。目安は「中心部を75度、1分以上加熱」です。特に鶏肉やハンバーグなどのひき肉料理は中心まで完全に火が通っているか確認しましょう。

生の肉や魚を切った包丁、まな板などの器具は使用の都度洗浄し、熱湯で殺菌するようにしましょう。

もし食中毒になってしまったら？

万が一、下痢や嘔吐の症状が現れた場合、自己判断で市販の下痢止めや吐き気止めを飲むのは逆効果になることがあります。食中毒の原因菌や毒素が体外に排出されず、体内に留まって症状を長期化させてしまう恐れがあるためです。ただし下痢や嘔吐が激しく、脱水のリスクがある場合には医師の判断でお薬が処方されることがあります。

まずは脱水を防ぐため、水やお茶、スポーツドリンク等で水分補給を行いましょう。脱水症状がある場合はOS-1等の経口補水液が有効です。その後早めに医療機関を受診してください。

【参考文献】

・厚生労働省「家庭での食中毒予防」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/01_00008.html
・政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」
https://www.gov-online.go.jp/article/20110602/entry-8196.html
・JAID/JSC 感染症治療ガイドライン 2023 ―腸管感染症―