

2026 年 6 月 10 日 食中毒について

こんにちは
もりもりキッズアレルギークリニックです 🌈

☔ 各地で梅雨入りし、晴れ間が恋しい季節となりました。

今月は、気温や湿度が高くなるこの時期に気をつけたい 🍷 「食中毒」
についてお届けします 📣

❓ 「しっかり加熱すれば大丈夫」と思っていないですか？
食中毒を引き起こす細菌 🦠 の中には、熱に強いものもあります。

⚠️ チャーハン症候群って？
最近ニュースでも取り上げられた「チャーハン症候群」の原因となるセレウス菌
もその一つです。

🍛 チャーハン

🍜 焼きそば

などの米飯・麺類は、調理後に室温で放置すると菌が増殖することがあります。

💡 予防のポイント

- ✅ 食べきれる量を作る
- ✅ 作ったら早めに食べる
- ✅ 保存は小分けにして冷蔵
- 🔥 8℃以下 または 55℃以上をキープ

👶 子どもは免疫機能が未発達なため、少量の菌でも症状が出やすく、重症化するおそれがあります。

🏠 ご家庭でも食材の管理や調理方法に気を配り、食中毒を予防していきましょう。

💎 食中毒予防の 3 原則 💎

- 1 つけない＝洗う・分ける
- 2 増やさない＝低温で保存する
- 3 やっつける＝十分に加熱する