

2025 年 9 月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「9 月の食中毒にご用心」

～糖尿病の方だからこそ気を付けたい3つのポイント～



9 月は朝晩が涼しくなっても湿度が高く、**実は食中毒が多い時期**。
2024 年は年間 1,037 件、患者数 14,229 人と**増加傾向**です。
糖尿病の方は免疫力低下や血糖変動で症状が重くなりやすいため、特に注意が必要です

出典：厚生労働省 食品衛生監視課「令和 6 年(2024 年)食中毒発生状況(速報値)」2025 年 1 月発表

① 魚介類は加熱と衛生管理

アニサキスは生魚に潜む寄生虫。中心まで加熱し、調理器具も直ちに洗浄・消毒しましょう。

② 鶏肉は内部までしっかり火を通す

カンピロバクター対策には「赤みが消え、汁が透明」が目安。
加熱不十分は血糖変動の原因にも。



③ 野生きのこ・野草は口にしない

自然毒は見た目では判別不可。糖尿病の方は薬との相互作用で重症化する可能性があります。

9 月も「調理温度・衛生管理・食材選び」を意識し、安全な食生活で秋を楽しみましょう！

