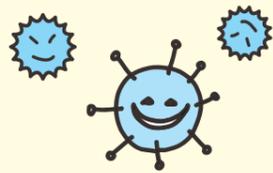


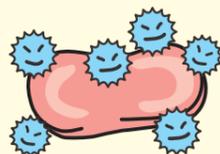
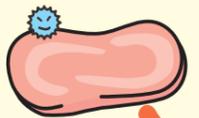
気温が高くなり、湿度が高い日が続いています



食中毒に注意しましょう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか。そんな時に疑われるのが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭でも発生します。食中毒が発生しやすい季節ですので注意しましょう。

健康推進課 ☎441-6100



食中毒の原因は何？

主な原因は「細菌」と「ウイルス」

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、人がその食べ物を食べてしまうと食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌は梅雨の時期や夏場(6~8月)に多く発生

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温程度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、梅雨時は食中毒が増えます。

家庭内で行える

食中毒を防ぐ6つのポイント！

食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「なくす」を実践していくかが重要です。

1 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などの汁がほかの食品に付かないように分けてビニール袋に入れて持ち帰る
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れて保存し、取り扱う前と後に必ず手を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



3 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。また、生肉や魚、卵を触った後も手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 肉や魚などの汁が、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にする
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に揃えて使い分ける
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌し、しっかり乾燥させる
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける



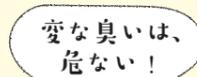
4 調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安



5 食事

- 食事前に石けんで手を洗い、清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない



6 残った食品

- 変な臭いがするなど怪しいと思ったら食べずに捨てる
- 清潔な容器に保存。温め直す時は、十分に加熱。時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる



食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

(出典：厚生労働省 政府広報オンライン)