

こんにちは保健師です。

今月の担当は、渡辺 愛華 です。

食中毒に注意しましょう！

細菌による食中毒は、6月から8月の高温多湿な時期に多く発生します。細菌の代表的なものは、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157など）」や「カンピロバクター」、卵にも付着する「サルモネラ属菌」などです。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため食事の準備をするときには、食中毒予防の三原則を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

《食中毒予防の三原則》

- 細菌を ●つけない …洗う、分ける
 ●増やさない…低温で保存する
 ●殺菌する …加熱・殺菌処理



《家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント》

1. 買い物

- ・消費期限などを確認し、購入する。
- ・持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品は最後に購入する。
- ・肉汁や魚などの水分がもれないようポリ袋に入れ、氷や保冷剤をあてる。
- ・定期的にエコバッグを洗う。

2. 家庭での保存

- ・要冷蔵、要冷凍などのものは帰宅後すみやかに冷蔵庫・冷凍庫に保存する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込みすぎない。

3. 下準備

- ・調理前に石けんで丁寧に手を洗う。

- ・ラップをしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、前後に必ず手指を洗う。
- ・冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
- ・使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する。

4. 調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は中心部を75℃以上、1分間以上しっかり加熱する。

5. 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は常温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する。

6. 残った食品

- ・残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する。
- ・温め直す時も加熱は十分に。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。

《こんな症状が出たら早めに受診を》

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1～2日後に起こりますが、細菌の種類によっては、食後30分程度で起こる場合や1週間ほどたってから起こる場合もあります。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状がみられたら早めに受診しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。