

食中毒から家族を守る

食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが、体内へ侵入することによって発生します。

細菌やウイルスの侵入を防ぐために、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」という、食中毒予防の3原則を守りましょう。そのための具体的な方法の例は「食中毒を防ぐ6つのポイント」として下記で紹介しています。

1 食中毒の原因を「つけない」

手にはさまざまな菌が付着しています。



食中毒の原因となる菌やウイルスを食べ物につけないように、調理の前や食卓に着く前などには必ずせっけんで手を洗いましょよう。

2 食中毒の原因を「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で活発に増殖します。

菌を増やさないためには、低温での保存が重要です。肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょよう。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べましょよう。

3 食中毒の原因を「やっつける」

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌すると効果的です。

食中毒を防ぐ6つのポイント

1. 買い物

- 消費期限を確認し、肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 寄り道をせず、すぐに帰る



2. 家庭での保存

- 肉汁などが他の食品にかからないよう、肉や魚は密封容器やビニール袋などに入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎない



3. 下準備

- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍・解凍を繰り返さない
- 包丁やまな板は肉・魚・野菜用と、別々に使い分けると安全



4. 調理

- 肉や魚は、中心部を75度で1分間以上加熱することを目安に



5. 食事

- 食事前にはせっけんで手を洗う
- 使用する食器は清潔なものを
- 料理を室温で長時間放置しない



6. 残った食品

- 清潔な容器に保存し、温め直すときはしっかりと過熱する
- 時間が経ちすぎたものは食べずに、思い切って捨てる



気温が上がる6から8月は、食中毒が多く発生する季節です。そのため、食中毒の予防に特に注意が必要です。今月号では、家族を食中毒から守るため、家庭で気をつけたいポイントを紹介いたします。

問 保健センター ☎ 33・8000

食中毒予防のために 正しい手洗いをしましょう

調理前や食事前、生肉・魚・卵を触ったときには必ず手を洗いましょう。

指の間や爪の中まで、せっけんを使い、正しい方法で手を洗いましょう。

手洗いの方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、手のひらをもむようにして十分に洗う。



- 2 手の甲・指のつけ根・指と指の間を丁寧によく洗う。



- 3 親指と、親指の付け根の膨らんだ部分も洗う。



- 4 指先・爪のすき間をこするように洗う。



- 5 手首の内側・側面・外側を洗う。



- 6 流水で十分にすすぎ、清潔なタオルでふく。



体調管理を きちんとしましょう

体調も、食中毒に大きく関係しています。

体調が悪いと抵抗力が低下するため、食中毒を発症しやすく、症状も重くなりがちです。暑くなり体調管理が難しいこの時期には、家庭での体調管理に特に注意が必要です。

腐敗と食中毒は違うもの

食品が腐敗していると見た目やに

おいでその変化が分かるため、そういったものを食べなければ食中毒にはならない、と考えている人は多いと思います。

しかし、実は腐敗と食中毒には直接の関係がありません。食品の見た目やにおいに変化していなくても、食中毒菌が食品中で増えている、ということがあります。そういった食品を食べた結果、食中毒を発症するという事例もあるため、注意が必要です。

予防の基本は手洗い

食中毒の原因となる菌やウイルス

は、正しい手洗いをすることで洗い流せます。

指先や手のひらだけでなく、親指の付け根や爪のすき間、手首まで、せっけんを泡立ててしっかりと洗うことが大切です。また、使ってから時間が経ったタオルには菌が繁殖していることがあります。手を拭くときには清潔なタオルを使いましょう。

食中毒に

かかってしまったら

家庭での発生では症状が軽かったり発症する人が少なかったりするため、食中毒と気づかない場合があります。

ます。

食中毒の症状は、腹痛・下痢げり・嘔吐おうと・発熱を伴うものがほとんどです。このような症状があり、食中毒が疑われるときには、重症化する前に早めに医療機関を受診するようにしましょう。

また、食中毒を起こし、下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にありますので、水分補給を十分に行いましょう。

なお、下痢止め薬の安易な使用は深刻な症状を引き起こすこともあり、危険です。まずは医療機関を受診し、指示を仰ぎましょう。