

家庭での食中毒予防

0-111や0-157のように、腸管出血性大腸菌による食中毒が話題になっています。梅雨の時期には特に食中毒に注意が必要です。次のことを参考に気をつけましょう。

食中毒とは、ある種類の細菌やウイルス、または有害・有毒な物質が含まれた食品を飲食することによって起こる健康被害のことです。

食中毒の症状は、腹痛、下痢、おうと、発熱などですが、症状は原因となった細菌や、どれくらいの量を食べたかによって異なります。特に乳幼児や高齢者の方は、食中毒に感染しやすく、重症化することがあります。

食中毒が発生する3つの原因…

細菌がつく、細菌が増える、殺菌(加熱)不足

予防の3原則



細菌をつけない！

- 調理の前や食前には、せっけんで丁寧に手を洗う。
- 肉や魚などを購入した際は、汁がもれないようビニール袋などに分けて包み、冷蔵庫内でも他の食品と接しないようにする。
- 肉、魚、卵などを扱う前と後は手を洗う。
- 生肉や魚を扱った包丁やまな板などは、洗剤で洗った後に熱湯をかける。
- 包装してある野菜や、カット野菜もよく洗う。
- 肉料理(焼肉・しゃぶしゃぶなど)の際は、「生肉用の箸」と「食べる時の箸」を使い分け、**生肉に触れた箸で食事をしない**。
- サラダなど生野菜の料理を先に作り、最後に肉や魚料理を作る。



細菌を増やさない！

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安。
- 冷蔵庫、冷凍庫の詰め込みに注意する。(7割程度が目安)
- 生鮮食品は早めに冷蔵庫へ。
- 解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行う。(室温で解凍しない)
- 調理を中断するときは冷蔵庫で保管し、再度調理する時には十分に加熱する。



細菌をやっつける！

- 食肉類(レバーを含む)を生で食べるのは控える。
- 加熱して調理する食品は中心部まで十分に加熱する。(中心部75℃1分以上)
- 生肉に添えてある野菜は火を通してから食べる。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつける。(熱の伝わりにくいものは、時々混ぜる)
- 包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗う。
- (時々日光に当てたり、漂白、煮沸、熱湯をかけると効果的)

■問い合わせ先
市役所健康課
☎ 672 - 5269

食中毒が発生したときは、正しい対応と一刻も早い医療機関での治療が必要です。食中毒は菌やウイルスの種類によって治療法が異なります。少しでも、おかしいと思ったら医療機関を受診しましょう。