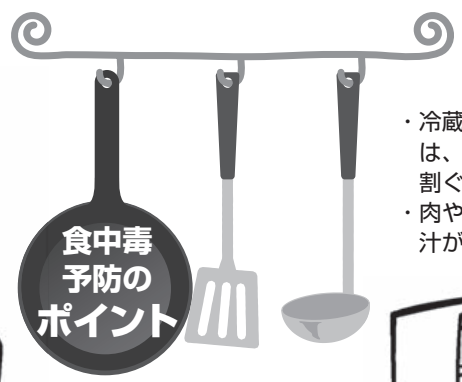




夏の食中毒の発生を予防しよう

気温の高くなる夏は細菌による食中毒が多くなります。家庭での食中毒の発生を予防しましょう。



食中毒予防のポイント

買い物のとき



- ・ 生鮮食品を買うときは必ず消費期限を確認する
- ・ 冷凍や冷蔵が必要なものは買い物の最後に買う

保存するとき



- ・ 冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、詰め込みすぎないように7割ぐらいまでにする
- ・ 肉や魚の保存は、ほかの食品に汁がかからないように

残り物を保存するとき



- ・ 残りものはすぐ冷えるように小さな容器で保存する
- ・ ちょっとでもあやしいと思ったら、迷わず処分する

料理の下準備をするとき

- ・ 肉や魚、卵などを扱ったあとは手を洗う
- ・ 冷凍されているものの解凍は電子レンジでする



調理するとき

- ・ ふきんやタオル、調理器具は清潔なものを用意する
- ・ 加熱するときは中心部まで十分に加熱する

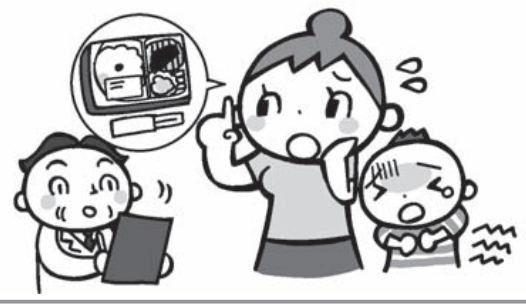


食事するとき

- ・ 食事の前には必ず手を洗う

もし食中毒の症状が疑われるときは…

- すぐに医師の診察を受ける
「いつ症状が出たか、何を食べたか、どんな症状か」を伝える
- 脱水症状にならないように
水分を多めにとる。腸を刺激しない常温に近いお茶などがよい
- 市販の薬は飲まない
特に下痢止めは症状が悪化する場合があるので注意
- 二次感染を防ぐ
食中毒がうつらないように、清潔な環境を保つ



食中毒は、原因となる細菌やウイルス、有害物質などが付着した食べ物をとることで発生し、疑われる症状としては、腹痛、下痢、嘔吐、発熱、頭痛などが挙げられます。

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事が原因の場合も少なくありません。肉や魚などの生鮮食品以外に、時間のたった総菜や弁当などの調理済み食品も原因となる場合があります。買ったばかりの調理済み食品だからと安心せず、なるべく早く食べるようにし、あやしいと感じたら迷わず処分しましょう。

食中毒は年間を通じて発生していますが、細菌が繁殖しやすい夏は、カンピロバクターやサルモネラ、O157などの細菌を原因とする食中毒が多くなります。「菌をつけない、菌を増やさない、殺菌する」が食中毒予防の三原則。食中毒を起こす細菌やウイルスが身近にいることを意識し、一人ひとりが食中毒の予防を心がけましょう。