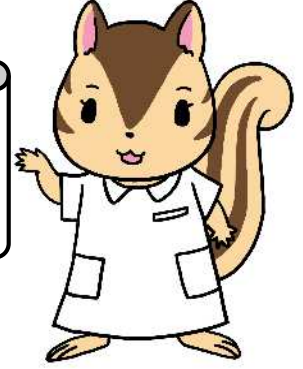




7月



# 食中毒を防ごう



## 食中毒

食中毒とは、食品に起因する下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称です。

気温や湿度が高いと、原因となる細菌の増殖が活発になるため、梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。

**予防の三原則** 食中毒菌を...**付けない** **増やさない** **やっつける**

## 予防のポイント

### 保存方法

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、ほかの食材と分けて保存する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。



### 下準備・調理

- ・手をしっかり洗う。
- ・生の魚や肉を切った後のまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理済みの食品を切らない。
- ・肉、魚用の包丁、まな板は洗剤と流水でよく洗い、定期的に熱湯消毒をする。
- ・使用後のふきんや調理器具は熱湯や漂白剤で消毒後、しっかり乾燥させる。
- ・料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。
- ・一度解凍した冷凍食品は、再度冷凍しない。
- ・肉や魚は十分に加熱する。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。



### 残った食品

- ・カレーや味噌汁なども常温で放置しない。
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱する。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。

## 食中毒かな?と思ったら...

- ・自分で勝手に判断して薬を飲んだりせず、すぐに医療機関を受診する。
- ・他者への感染を防ぐために、便や嘔吐物の処理はゴム手袋を使用する。



JA熊本厚生連健康管理センター

診療所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229