

食中毒を防ごう

厚生連ニュース
6月号

食中毒とは、食品中の菌が増殖する、または細菌が作り出した毒素が原因で起きる感染症で、下痢、腹痛、発熱などが症状として現れます。特に、気温や湿度が高くなる6月～8月の時期に多く見られるため、正しい方法で予防しましょう。



食中毒の3原則で正しく予防しましょう！

① つけない

- ▷ 正しい手洗い、うがい
- ▷ 調理器具を清潔に保つ
- ▷ 生肉、生魚をほかの食材につけない
- ▷ 弁当箱や保存容器のパッキンは外してしっかり洗う



② 増やさない

食材は適温で管理する
調理済み食品は常温で放置しない
冷蔵庫を過信しない
食品表示の保存方法を確認し、消費期限内で食べきる



③ やっつける

しっかり温め中心まで加熱する
肉、魚は75℃以上で1分間加熱する
生肉に触れるときは、食べる箸とトングを使い分ける
使用後のまな板や包丁は、**熱湯で消毒**をする



食中毒かなと思ったら...

自己判断をせず、すぐに病院を受診しましょう。
他者への感染予防のため、嘔吐物や排泄物を処理するときは直接触らず、ゴム手袋を着用しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

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