

食中毒に注意しましょう!



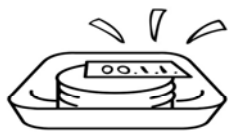
暑い日が続いています。暑いのはもちろんのこと、湿気の多い夏は0157や、サルモネラ菌、ボツリヌス菌など、病原菌の活動が活発になる季節です。

身近なところから私たちの体に入り込み、食中毒を引き起こす、これらの病原菌を除去し、清潔で快適な夏を過ごしましょう。

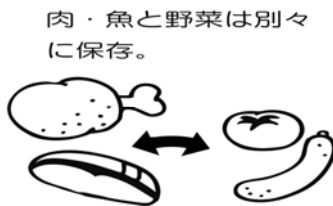
食中毒予防の3原則 食中毒菌をつけない(清潔)・増やさない(迅速)・やっつける(加熱)

家庭での食中毒の予防

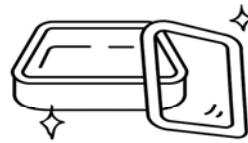
【食品の取扱】



消費期限をチェック。
生ものは鮮度を確認。

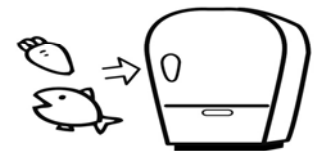


肉・魚と野菜は別々に保存。



保存容器は清潔に。

買ってきたらすぐに冷蔵庫に。ただし、冷蔵庫を過信しないこと。



【台所の清潔】

スポンジの除菌



熱湯をかけ、日に干す。



漂白剤でも除菌ができる。

まな板の除菌



よく洗って熱湯をかけ、よくかわかす。

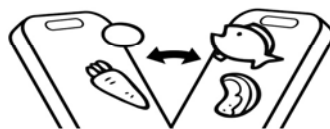
ふきんの除菌



熱湯で煮て、日に干す。

【調理時の注意】

手指にけがのあるときはじかに食材に触れない。



まな板、包丁は肉・魚用と野菜用に分ける。

調理中のわずかな時間でも冷蔵庫に入れる。



加熱、再加熱は必ず中心まで十分に。とくに電子レンジでの加熱は注意。

詳しくは、農林水産省ホームページ:これで解決! 食中毒予防のポイントをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/foodpoisoning.html>

症状が出たらどうしたらいい?

菌・ウイルスによる食中毒には、腹痛、下痢、おう吐などのほかに、頭痛、発熱などのかぜのような症状のものもあります。緊急に命にかかわるものや、伝染するものもあるので、まずは予防すること、おかしいと思ったらすぐに病院へ行くことが大切です。

安易な下痢止め使用は、症状をかえって悪化させることがあるのでやめてください。