

食中毒を防ぐポイントを押さえて 家族の健康を守りましょう

❖どうして食中毒になるの？

食中毒の多くは、細菌やウイルスの付いた食品や飲み水を口にすることで起こります。

暖かくて水気の多い環境だと、食中毒菌は爆発的に増えるので、夏は特に注意が必要です。

❖冷凍しても食中毒菌は生きています！

食品を冷蔵庫（10度以下）で保存すると、菌は増えるスピードが遅くなり、冷凍庫（マイナス15度以下）では活動をストップします。しかし、菌が死ぬわけではありません。早めに食べ切るように心掛け、一度解凍した食品は、再び

保存しないようにしましょう。

❖よく加熱したのに食中毒になるのはどうして？

加熱調理すれば、ほとんどの菌が死んでしまいます。しかし、調理器具や手に残っていた菌が、せっかく加熱した料理やほかの食品に付いてしまうことがあります。予防には、調理器具や手をよく洗うことが大切です。

❖手荒れや傷があるときは

菌が付きやすいので、手荒れや傷があるときは調理用手袋を着けましょう。ばんそうこうをした指で食品に触れないようにしましょう。

❖子どもと高齢者は食中毒になりやすい

抵抗力の弱い子どもと高齢者は、少しの菌でも重症になりやすいため、なるべく加熱したものを食卓に出すようにしましょう。

❖食中毒になったら

●応急手当のポイント

- 1 水を飲んで脱水症状を防ぐ。
 - 2 毛布などで全身を温かくし、安静にする。
- 症状が急激に悪化する前に、早めに病院を受診しましょう。

❖あなたの家庭は大丈夫？
チェックリストで確認してみましよう！

- 【生鮮食品・冷凍食品】
- 消費期限を確認しましたか？
 - 短期間で食べられる分だけ買って

ていますか？

【冷蔵庫】

- 冷蔵庫に物を詰めすぎていませんか？（7割くらいが目安です）
- 冷蔵庫のドアの開閉は最小限ですか？

【手洗い】

- 手洗いは、簡単に効果的な食中毒予防法です。
- 生ものに触る前、触った後などに、手を洗っていますか？（髪や肌に触ったときなども、手を洗うようにしましょう）
- 手首やつめもよく洗っていますか？

【台所】

- ふきんやタオルは小まめに交換していますか？
- まな板は洗浄後、乾燥させていますか？（まな板と包丁は2つ以上用意し、野菜用と生肉・魚用に使い分けましょう）

【調理】

- 切って売られている野菜も洗っていますか？
- 魚は真水で洗っていますか？
- 冷凍食品は、流水や冷蔵庫、電子レンジで解凍していますか？

【食卓】

- 出来上がった料理を、室温に1時間以上放置していませんか？
- 温め直すときは、十分に加熱していますか？（味噌汁やスープは沸騰させましょう）

あゆみだよりの話 食中毒

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
菊川 香奈江 主事

温かくて水気の多い夏場に増える食中毒。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者のいるご家庭は注意が必要です。家庭内での食中毒を予防して、大切なご家族の健康を守るためのポイントについて、菊川主事がお知らせします。