

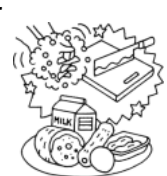



広島県内に「食中毒警報」が発令されました!!

気温や湿度が高くなると、増えるのが「食中毒」です。特に子どもは食中毒を起こす細菌に対する抵抗力が弱く、食中毒になりやすいので注意が必要です。まずは、こまめな手洗いや清潔な環境づくり、食品を室温に置かないことが予防の基本になります。

特に注意したい細菌やウイルスによる食中毒

<p>カンピロバクター食中毒 原因：加熱不十分な鶏肉、鶏レバー、井戸水 症状：下痢、腹痛、高熱、頭痛など 予防法：肉を十分に加熱する。</p> 	<p>サルモネラ食中毒 原因：鶏卵（生卵・加熱不十分なもの）、食肉の生食や不十分な加熱 症状：下痢、高熱、腹痛、おう吐など 予防法：鶏卵は新鮮なものを選ぶ ひびの入った卵は加熱調理する。 肉や鶏卵を使った調理器具は洗浄・消毒を徹底する。</p> 
<p>ウエルシュ菌食中毒 原因：肉、魚介類、野菜類を使用した煮込み食品（例）カレー、シチュー、スープ 症状：下痢、腹痛など 予防法：深なべで煮込み料理を行ったときは、室温で放置せず、小分けにしてすぐに冷蔵、冷凍保存する。</p>	<p>黄色ブドウ球菌食中毒 原因：菌は皮ふ、鼻の中などに生息。化膿の原因菌。おにぎり、弁当、乳類が原因となる。 症状：強い吐き気、腹痛、下痢など 予防法：調理前には必ず手をあらい、手指に傷がある人が調理をするときは、傷口が直接食品に触れないようにする。</p> 
<p>腸管出血性大腸菌 O157 食中毒 原因：牛レバーやユッケなどの生肉や加熱不十分なハンバーグなど、牛肉を使った食品など。 症状：血液と伴う下痢、腹痛など 予防法：菌への抵抗力の弱い子どもは、レバ刺しやユッケなどを食べるのを控える。 ハンバーグなどはしっかり中まで熱を通す。 焼き肉では、焼くときに使う「はし」と食べるときに使う「はし」を別にする。</p> 	<p>ノロウイルス食中毒 原因：二枚貝、患者の便やおう吐物にふれた手指からの感染 症状：おう吐、下痢、発熱など 予防法：二枚貝は十分な加熱を行う。 おう吐物は、マスクと手袋を着用し、高濃度の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床をふき取る。 アルコール消毒は効かないので、石けんでしっかり手を洗うことが重要。</p>


家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

密り通しないでまっすぐ帰ろう



point 2 家庭での保存


買ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやみせんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う


生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけたおく

生肉・魚は生で食べるものから履す

野菜もよく洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

包丁などの器具、みせんは洗って消毒



point 4 調理


加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ




point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6 残った食品


時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）

早く冷えるように小分けする



食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

厚生労働省パンフレットより

裏面に「熱中症」についても載せています。熱中症対策も合わせてお願いいたします。