

2月 気をつけよう！身近な食中毒



食中毒とは？

食中毒とは、食品等についていた細菌やウイルス等によって引き起こされる健康障害のことです。食中毒では、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。

細菌やウイルスは身近に潜んでいる！

きれいに見える台所でも、スポンジやまな板等は、細菌が付着・増殖しやすい場所です。また、魚や肉、野菜等の生鮮食品には細菌やウイルスが付着しています。食品の保管の仕方、調理の仕方に気をつけましょう。



食中毒予防の6つのポイント

(1) 買い物

- ◆消費期限を確認する。
- ◆肉や魚等はビニール袋に入れて、汁が他の食品に付かないようにする。



(2) 家庭での保存

- ◆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保管する。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。



(3) 下準備

- ◆調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- ◆生肉や生魚、卵を触ったら手を洗う。
- ◆生肉や魚を切ったまな板や包丁は消毒する。もしくは肉・魚用と野菜用を使い分ける。



(4) 調理

- ◆肉や魚はよく加熱する。特にアサリやカキ、ホタテ等の二枚貝は中心部までしっかり加熱する。



(5) 食事

- ◆食べる前に手を洗う。
- ◆作った料理は長時間室温に放置しない。



(6) 残った食品

- ◆清潔な容器に入れ、冷蔵庫か冷凍庫で保管する。
- ◆少しでも異変を感じたときは食べずに捨てる。



食中毒かなと思ったら・・・

むやみに市販の下痢止めや吐き気止めを服用せずに、早めに医師の診断を受けましょう。