

食中毒予防

1年を通して発生している食中毒！！

これからの時期は湿度が高くなったり、気温が高くなったりし、食中毒が発生しやすいです。食品の取り扱いに注意しましょう。



<食中毒菌の特徴>

高温、多湿、栄養の豊富な環境では、増殖のスピードが速い。

冷凍しても死なない。

増殖するときに毒素をつくるものもあり、その毒は加熱しても消えない。

食品を汚染しても、においや味は変化しない。

高熱に弱いものが多い。

低温の環境では増殖のスピードが遅い。

<食中毒予防の3原則>

原因菌・ウイルスを……

- ① につけない
- ② 増やさない
- ③ 殺す



《食中毒予防のための6つのポイント》

とくに注意が必要なポイントです。一度チェックしてみましょう！



1. 買い物

なるべく新鮮なものを食べきれぬ量だけ買しましょう。

- 魚・肉・野菜は新しいものを選ぶ。
- 魚や肉などは汁が漏れないよう、ビニール袋に入れ小分けにする。
- 賞味・消費期限を確認してから購入する。
- 冷蔵・冷凍のものは最後にカゴへ入れ、早く帰って冷蔵庫へ。



2. 保存

それぞれを適切な場所に保存しましょう。

- 冷蔵・冷凍の必要な食品は、買い物から帰ったらすぐに保存する。
- 肉・魚はなるべく他の食品に触れないように保存する。
- 冷凍庫、冷蔵庫の詰め過ぎに注意。(目安は7割程度)
- 卵はひびがないかを確認する。
- 食品を直接床に置かない。



3. 下準備

よく洗い、調理器具は熱湯消毒しましょう。

- 手をよく洗う。(肉・魚・卵などを扱う前後はそのたびに)
- 肉や魚を切るときに使った包丁やまな板は、洗剤と流水でよく洗い、熱湯消毒する。
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗う。
- 包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用とそれぞれに専用のものを決めるとより安全。

冷凍食品などの注意ポイント

- ★室温で解凍せず、流水や冷蔵庫、電子レンジで解凍する
- ★使う分だけ解凍する
- ★一度解凍したものは、再冷凍しない



4. 調理

よく洗い、しっかり加熱して殺菌しましょう。

- 石けんと流水で手を洗う。
- 加熱調理をする食品は内部まで熱が通るように十分に加熱する。
(食品の中心部が 75℃以上で 1 分以上の加熱が目安)
- 調理を中断するときは食品を放置せず、冷蔵庫に保管。
- 電子レンジで調理するときは適した容器やふたを使用し、熱の伝わりにくいものはときどきかき混ぜる。



5. 食事

- 食べる前に石けんと流水で手を洗う。
- 料理はすぐに食べる、食卓に長く放置しない。
- 後から食べる人の分は密閉して冷蔵庫に保存する。



6. 後片付け

- 食べ残った食品を扱う前にも石けんと流水で手を洗う。
- 食べ残った食品はすぐに冷えるように底の浅い容器に小分けして密閉し、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 食べ残った食品を温めなおすときは内部まで十分に加熱する。
- 少しでも品質があやしいと思ったときは捨てる。

<食中毒の症状>

嘔吐・腹痛・下痢や発熱などの症状、同じ食事をした人に同様の症状があらわれる

食中毒を起こしたら・・・

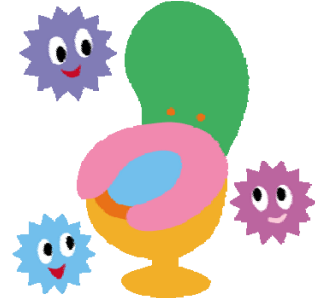
食中毒患者が発生した時は、正しい対応と一刻も早い医療機関での対応が望めます。原因の特定が早いほど、迅速かつ的確な治療が受けられます！！

<家庭でできる応急処置>

- からだの保温をしっかり
- 水分をたくさん取り、胃の中身をカラッポにさせる
- 嘔吐後は、脱水を起こしやすくなるため、何度かに分けて**水分補給**(ミネラル飲料水)
- 吐いたもので窒息しないよう、体の**右側**が下になるよう寝かせる

<医療機関に行く前に>

- 吐いたものをビニール袋などに入れ、医師に見せる
- 吐いたものや便には直接触れない
- 原因と思われる食べ物を保存しておく
- 原因と思われる食べ物の容器や包装紙も保存しておく



<自己判断での服薬は注意！！！！>

下痢や嘔吐がひどい時は、**自己判断**で下痢止めや嘔吐止めの薬を服用するのは避けましょう。

下痢や嘔吐は、体内に入った毒素を体外へ出そうとする**自浄作用**です。服薬によって、体内の毒素を排出することができない場合があります。