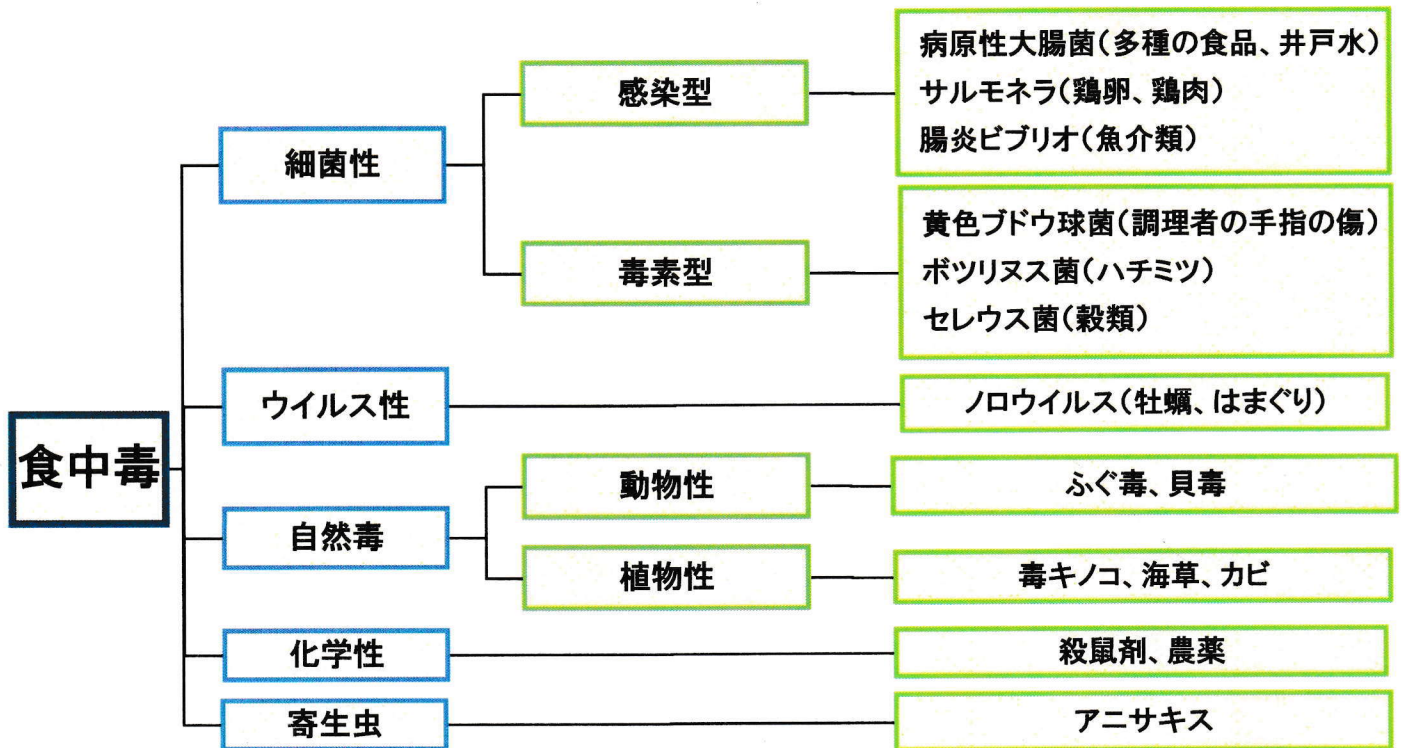


食中毒

2018.06. 栄養便り

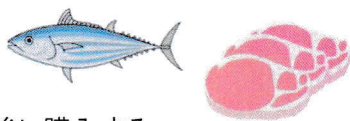


食中毒の主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱です。原因菌によっては、症状が軽度のものから、下痢や嘔吐が激しく重篤になり得るものなど様々です。食中毒は、年間を通して1000件以上起こっていて、その中の約60%が「細菌性」、約30%が「ウイルス性」です。細菌は、「栄養」「水分」「温度」の3つの条件が揃うと活発に増殖してしまいます。細菌性食中毒が多発する6月～8月は特に注意が必要です。

～家庭で出来る予防と対策～

1. 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚など生鮮食品は最後に購入する
- ・肉や魚などは汁が付かないよう分けてビニール袋に入れる



2. 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫にしまう
- ・肉・魚・卵を扱うときは前後に必ず手を洗う
- ・冷蔵庫は10℃以下・冷凍庫は-15℃以下に保つ

3. 下準備

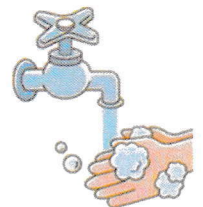
- ・調理前にしっかり手洗いする
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し自然解凍は避ける
- ・使用後の器具は洗った後熱湯をかけ、タオルや布巾は煮沸後しっかり乾燥させる

4. 調理

- ・肉や魚は十分に加熱する。(中心部75℃以上1分間以上の加熱が目安)

5. 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は室温に放置しない



6. 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直す時も十分に加熱する
- ・時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ・少しでもあやしいとおもったら食わずに捨てる