

ひととき ホット

2013 秋号
ニューロン通信

食中毒 対策と予防

くらしの情報と店舗案内

日増しに秋を感じる季節となりました。
行楽シーズンの到来です。
さて、実はこの時期、
気をつけたいのは食中毒です。



食中毒とは？

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。特にキノコやフグをはじめとする食中毒は、秋から冬にかけて多発します。家庭での食中毒では症状が軽かったり、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあるので注意が必要です。

食中毒の 主な **症状**

腹痛

嘔吐

下痢

発熱

食中毒 かな？ と思ったら

症状が激しい場合は、生命に関わることもありますので、早めに専門医の診察を受けるようにしてください。

診察時、吐いたものの性状や下痢便の性状を医師に詳しく伝えて下さい。また、原因と思われる食品の食べ残しがある場合それを見せましょう。また、食中毒を発症した人の便や吐いたものに含まれる細菌は、トイレのドアノブなどから他の人に感染することがありますので、手洗いや消毒をしっかりとしましょう。



食中毒の **予防**

予防の三原則

洗う！

手には様々な細菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように必ず手を洗いましょう。調理器具も使用する前に洗い、生肉や魚を取り扱った後にも必ずきれいに洗いましょう。

低温で保存する！

食べ物に付着した菌を増やさないために 10℃以下の低温で保存する事が重要です。生野菜やお惣菜などは出来るだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

加熱調理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。肉や魚、野菜など加熱して食べれば安心です。肉料理の目安は中心部の温度が 75℃で 1 分以上加熱する事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

