

食中毒に気を
つけましょう！

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

気温が上昇する5月以降は食中毒菌が増殖しやすくなります。細菌やウイルスが食品や飲料を通して体内に入ると、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出ます。食中毒の3原則は、食中毒菌を「付けない！増やさない！やっつける！」です。

家庭でできる食中毒予防のポイント

手洗いで気を付けること

調理・食事前はもちろん、調理中に生肉・魚介類・卵を触った後は、忘れずに手を洗いましょう。他にもペットを触った後、オムツ交換・トイレ・鼻をかんだ後も手を洗いましょう。また手指に傷があると、そこには黄色ブドウ球菌が生息しています。菌が食べ物に付着すると、食中毒を起こすことがあるので、調理する時は使い捨ての手袋を使用しましょう。

テイクアウトで気を付けること

テイクアウトや出前をした食品は、早めに食べるのが大切です。すぐに食べることができない場合は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。温め直す場合は、しっかりと加熱しましょう。



買い物時に気を付けること

- 食材は新鮮なものを選び、持ち帰る際は肉汁や魚介類からの水分が漏れないようにポリ袋に入れましょう。また、保冷剤や保冷バッグを使用し、できるだけ早く家に持ち帰りましょう。
- 目につく汚れや臭いがなくても、知らない間に肉や魚介類に含む水気、野菜の土がエコバッグに付着することがあります。そのまま使い続けると、食中毒菌が増殖し、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。定期的に洗って清潔にしておきましょう。



アウトレジャーで気を付けること

クーラーボックスは、氷や保冷剤を適切に使用し、しっかり冷やしましょう。肉や魚介類に含む水気が氷を汚染し、ほかの食品を汚染する恐れがあるのでビニール袋に入れ、口をしっかり縛りましょう。使用後は、きれいに洗い乾燥させてから保管しましょう。

お弁当作りで気を付けること

- お弁当を盛り付けるときは、清潔な菜箸や使い捨て手袋を用意しましょう。
- おかずはしっかり加熱しましょう。卵料理は半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。ハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理にしましょう。
- 食材はしっかり冷めてから詰めましょう。水分が多いと菌が増えやすくなるので、汁気はよく切り、盛り付けカップを活用しましょう。
- 温かいところに長時間置いておくと、食中毒菌が繁殖してしまうので、保冷バッグや弁当用抗菌シートなどを活用しましょう。
- 食べ残しは、口腔内の雑菌が付着し増殖しているので、思い切って廃棄しましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)