

食中毒を予防しましょう 

食中毒とは、細菌やウイルス、何らかの有毒・有害物質が含まれる食べ物や飲み物を口にすることによって、発熱や腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れる病気です。特に気温・湿度が高い状態が続くと、食中毒の原因となる細菌が非常に増えやすくなります。次の食中毒予防の3原則に気をつけながら安全に食事をしましょう。

- ひび割れた卵は使わない。溶き卵は冷蔵保存もせず、すぐに使う。
- 生肉・魚などは水分が漏れないように、小分けにしてビニール袋や容器に入れる。
- おにぎりやサンドウィッチを作る際は、素手で触らず使い捨て手袋などを使用する。

- 時間が経ち過ぎていたり、ちょっとでも腐っているかもしれないと思ったら捨てる。
- 解凍に時間をかけると菌が増殖するため、電子レンジや流水で解凍する。
- できあがった料理は、長時間常温で放置しない。



**「清潔」「新鮮」「加熱」を
心がけ食中毒を
予防しましょう!**

- 肉や魚は、中心温度が75度以上で1分以上加熱し、中までしっかり火を通す。
- 温め直すときは、十分に加熱する。
- 布巾・まな板・包丁・スポンジなどの調理器具は、しっかり洗浄・乾燥させて清潔に保つ。

食中毒を防ぐ6つのポイントなど、詳しい対策方法は、厚生労働省ホームページをご覧ください。



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 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)