

# 食中毒を防ぎましょう



食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物や、ふぐの毒、毒キノコなどの有毒物を飲んだり食べたりすることによって起こります。時には命に関わることもあります。これからの、気温が高くなる時期は特に注意が必要です。怖い食中毒を防ぐために「食中毒予防の3原則」を守りましょう。

## 食中毒予防の3原則

### 原因菌・ウイルスを

#### 原則1 つけない

●手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう!



●肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない!



生肉、魚、卵を触ったらその都度手を洗いましょう。

#### 原則2 増やさない

●生ものや、料理は早く食べよう!



大腸菌O157は室温に約20分置くと2倍に増えます。

●保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう!



多くの菌は10℃以下で増えるスピードが遅くなり、-15℃では活動がストップします。しかし、菌が死ぬわけではありません。早めに食べるようにしましょう。

#### 原則3 やっつける

●料理するときは、しっかり加熱しよう!



中心部分の温度が75℃以上で1分以上の加熱が必要!

●食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう!



たわしやスポンジは煮沸したほうがより安心です。

### 食中毒を予防する食品

食中毒を予防するためには、鮮度の落ちた食材はしっかりと加熱することはもちろんですが、抗菌作用のある食品を活用すると有効です。

#### 食中毒を予防する食品



表面にこれらの食材を使ったメニューも紹介されています。参考にしてください。



### 食中毒かなと思ったら

吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。潜伏期間や症状は、食中毒の原因となる細菌、ウイルスなどによって異なります。自己判断せず、すみやかに医師に相談することが大切です。

#### ~こんな対応を~

- 脱水症状にならないように水分を十分にとり、早めに受診する。
- 自己判断で下痢止めの市販薬を飲まない
- 安静にする

