

## 食中毒に注意しましょう！

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿となる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすい環境になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の主な症状には、腹痛・下痢・嘔吐・発熱があります  
食中毒を起こす原因として夏場は細菌によるものが多く、  
冬場はウイルスによるものが見られます。



### <食中毒予防の三原則>

「つけない」

手指、調理器具、食材を良く洗いましょう

「ふやさない」

調理済みのものは早めに食べましょう

「やっつける」

加熱する際は中までしっかり火を通しましょう



### <食中毒を防ぐポイント>

- 買い物 ◇消費期限を確認する。  
◇肉や魚などの生鮮食品は最後に買い、それぞれ分けて包む。  
◇寄り道せずすぐ帰る。
- 保存 ◇食品はすぐにしまう。  
◇肉や魚はビニール袋や容器に入れ他の食品に肉汁がかからないようにする。  
◇冷蔵庫内は詰めすぎない。
- 調理 ◇調理前だけでなく、肉や魚、卵などを触った後は手を洗う。  
◇肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする  
◇肉や魚は中心まで十分に加熱する。(85~90℃ 90秒以上)  
◇使用後の調理器具は念入りに洗う。
- 食事 ◇食べる前に手を洗う。  
◇作った料理は長時間室温に放置しない。  
◇残ったものは清潔な容器で保存し、温めなおすときは十分加熱する。



☠嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようという体の防衛反応です。市販の下痢止めには腸の運動を抑え毒素を体外に排出しにくくなるものもあるため、自己判断で薬を飲んだりせず医師の診察を受けましょう。