

練馬区役所地域包括支援センター

R4.6月

食中毒と食中毒予防についてお伝えします!!

細菌が原因となる食中毒は、高温・多湿な夏場（6月～8月）に多く発生します。

お腹が痛い。吐くなどの症状が急にでた事はありませんか。

そんなとき疑われる一つが食中毒です。食中毒を予防し健やかに過ごしてください。

食中毒の予防

細菌・ウイルスをつけない

- ★ 手洗いをしましょう。 帰宅時・トイレの後・調理前
- ★ 調理器具は、十分に洗浄・消毒しましょう。
生肉・魚に使用した器具の使い回しはやめましょう。
- ★ 焼肉は、生肉を取る箸と食べる箸を分けましょう。



細菌を増やさない

- ★ 調理前や調理後の食品は、室温に放置しないようにしましょう。
- ★ 食べるまでに時間がかかる場合には、ラップをして冷蔵庫にいれましょう。
- ★ 冷蔵庫は10℃以下 冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
冷蔵庫に詰め込み過ぎると冷えにくくなります。
整理や掃除をこころがけましょう。

細菌やウイルスをやっつける

- ★ 肉や魚はしっかり加熱しましょう。
温めなおしもしっかり加熱しましょう。
- ★ 肉や生ものを扱った調理器具は、よく洗い、消毒しましょう。



『食中毒かな?』と思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を除去しようとする体の防御反応です。

早めに医師の診察を受けましょう。

食中毒予防の詳しい説明は、練馬区や東京都の公式ホームページにも掲載されています。

どうぞ参考になさってください。

高温多湿な夏を、食中毒を予防し快適にお過ごしください。

練馬区役所地域包括支援センター より