

食中毒ってなんだろう？

これからの季節、心配になってくるのが食中毒です。皆さんは何に気を付けていますか？

食中毒とは細菌やウイルスがついた食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによっておこる、急性の下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状のことです。細菌は温度や湿度によって食べ物の中で増殖しやすくなりますが、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。これらが少しでも食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こすのです。では細菌やウイルスを食品に持ち込まず、拡げないためにはどうすればよいのでしょうか？今回は食中毒を予防するポイントをまとめました。



おわりに

食中毒を起こす細菌やウイルスは刺身のような生ものだけでなく、野菜に付着していたり、カレーやチャーハンといった加熱した後の食品にもいます。また、見たところピカピカに光った真新しい台所やきれいに見える手指、ラップに包まれている食品にもいる可能性があるのです。

外見だけでは安心できないのが食中毒です。今回お伝えしたポイントに気を付けて、食中毒を起こさず、この夏を乗り切りましょう！

株式会社ハナミズキ

訪問看護ステーションつぼみ

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL: 011-769-0151

FAX: 011-769-0591

E-mail: tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

ハナミズキ

愛するあなたへ



2016年7月

特集号:食中毒について



① 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・生鮮食品や冷凍食品は
最後に買う
- ・肉や魚は分けてビニールに包む
- ・寄り道をしないで帰る

③ 下準備

- ・こまめに手を洗う
(最初と肉・魚・卵を触ったら)
- ・野菜もよく洗う
- ・使用後のふきんや調理器具は
熱湯や台所用漂白剤などで洗って
殺菌し、しっかり乾燥させる
- ・肉用、魚用に使い分けたまな板
があると便利(牛乳パックを利用
しても良い)

⑤ 食 卓

- ・食べる前に手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は室内に長時間、
放置しない

家庭でできる 食中毒予防のポイント



<食中毒かな!?と思ったら...>

嘔吐や下痢は、原因物質を体の外に出そうという反応です。下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう。

水分はこまめに補給し、早めに医師の診察を受けましょう。

② 保 存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫にしまう
- ・肉や魚は汁が漏れないように包む
- ・冷蔵庫10℃以下、
冷凍庫は-15℃以下
- ・詰め込みすぎない(7割程度で)

④ 調 理

- ・調理の前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・加熱は十分に
(中心部を75℃で1分間)
- ・調理を途中で止める時は
冷蔵庫に入れる
- ・電子レンジを使う時は、
均一に加熱されるように

⑥ 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直す時は十分に加熱する
- ・早く冷めるように小分けにする
- ・時間が立ち過ぎていたり、ちよ
とでも怪しいものは思い切って捨
てる