医務だより　－R1.6－

食中毒の季節です。要注意を　！

食品の加熱　**清潔な台所**　**充分な手洗い**

STOP！ 食中毒！ 家庭でできる6つのポイント！

細菌、ウイルスを「つけない、増やさない、やっつける」が食中毒予防の3原則です！食品の購入から食べて保存するまでの過程で、6つのポイントを押さえましょう！

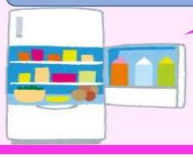
1 食品の購入

寄り道しないで まっすぐ帰ろう♪

- ○ 消費期限などの表示をチェック！
- ○ 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ○ できれば保冷剤（氷）などと一緒に

2 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下に
冷凍庫は-15℃以下に



- ○ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ○ 中に入れるのは7割程度
- ○ 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- ○ 扉の開閉は控える

3 下準備

- ○ タオルやふきんは清潔なものを
- ○ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で！
- ○ 肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って熱湯をかけておく
- ○ 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- ○ 野菜も流水でよく洗う（カット野菜も！）

こまめに手を洗おう♪

4 調理

- ○ 作業前に手を洗う
- ○ 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- ○ 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

加熱は十分に！
（目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上）

5 食事

食事の前に 手を洗おう！

- ○ 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- ○ 作った料理は、長時間、室温で放置しない

6 残った食品

早く冷えるように小分けに！

- ○ 残った食品を扱う前にも手を洗う
- ○ 温めなおすときは十分に加熱（目安は75℃以上）
- ○ 清潔な器具・容器に保存
- ○ 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

食中毒かなと思ったら？

嘔吐や下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに受診を！

食中毒の原因となった病因物質

第1位	カンピロバクター・ジェジュニ／コリ	特徴	・鶏の保菌率が高いが、牛、豚なども保菌している ・主な原因食品は、鶏肉など ・加熱、乾燥に弱い
		症状	・潜伏期間は1日から7日(平均2日から3日) ・下痢、発熱、嘔吐、腹痛、頭痛
第2位	アニサキス（寄生虫）	特徴	・原因食品は海産魚類(サバ、アジ、イワシ、イカなど) ・サバの生食によるものが最も多い ・加熱、凍結に弱い
		症状	・潜伏時間は約1時間から36時間(約70％が8時間以内) ・腹痛、悪心、嘔吐
第3位	ノロウイルス	特徴	・調理従事者などから汚染された食品が原因になることが多い ・主な原因食品は二枚貝、サラダなど ・少ないウイルス量で発症する(ヒトの腸管内で増殖)
		症状	・潜伏期間は約24時間から48時間 ・吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱

＜豊川市保健所資料より一部抜粋＞

お願い

★令和1年になってからの薬事情報を出していない人は提出をお願いします。

★血液検査をしている人は検査結果の提出をお願いします。

NPO法人笑い太鼓 高次脳機能障害者支援センター　看護師