



発行：地域包括支援センター ビオラ 宮崎
住所：宮前区宮崎 2-8-32-102
電話：044-948-5371

(2020年6月)



テーマ：食中毒を予防しよう！

食中毒は飲食店で食べる食事だけでなく **家庭** でもおきています

夏（6月～8月）に多い食中毒、原因と症状は？

原因：夏に多い食中毒は細菌によるものです

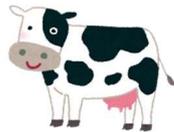


腸管出血性大腸菌(O157)・カンピロバクター
サルモネラ菌・ブドウ球菌など

原因：生肉を食べたり、加熱が不十分な肉を
食べることで起こります



牛肉・豚肉・鶏肉など



原因：調理する人の手や指に傷があると、
食品に細菌がくっつき毒素を発生させます



食中毒の症状：**激しい腹痛・下痢・おう吐**など
症状がでるまで・・・早くて24時間以内～長くて10日間ほど
注意すること

- ①水分を十分にとり、消化のよいものを食べて様子をみます。
- ②吐き気止め・下痢止めなどの薬は飲まないでください。
毒素を体から出し切ることが大切です。
- ③脱水症状・便に血液が混じる・息苦しいなどの重い症状がある時は
すぐに病院を受診してください。



食中毒を予防する3原則

細菌を食べ物に 「つけない」 = 洗う・分ける

- しっかり手を洗う
- 傷がある手で調理をしない



- 生肉や魚を切った同じまな板や包丁で加熱しない野菜を切らない
- 調理器具をよく洗い熱湯をかける



食べ物についた細菌を 「増やさない」 = 低温で保存する

- 食品を買ったあとは寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる



- 煮込み料理（カレー・煮物など）はすぐに冷やし室温で保存しない
- 食べる時は十分に加熱する



食べ物や調理器具についた殺菌を 「やっつける」 = 加熱処理

- 肉は中心までよく火を通す



- 魚や肉や卵などを使ったふきん、まな板包丁は良く洗い熱湯をかける

