



けんこうだより♪

【令和4年8月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線 268)



8月に入りました。気温が高く、日差しの強い日が続いておりますが、みなさん体調はいかがでしょう？夏本番となり、家の中でも温度が高くなりますよね。そこで気を付けていただきたいことは、「食中毒」です。ご飯を安全に、しっかり、おいしく食べ、暑さに負けないよう体力をつけましょう！

今月のテーマ 「食中毒」



食中毒とは？

細菌やウイルスなどの有毒な物質が付いた食べものが体内に入ることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ることをいいます。細菌やウイルスの種類によって、症状や症状が現れるまでの時間が異なります。抵抗力の弱い方は重症化することもあるため、注意が必要です。

<食中毒予防の3原則>



細菌を食べ物に

「つけない」



清潔を保つ！

指先から手首、爪の中までしっかり手洗いできていますか…！？

食べ物に付着した細菌を

「増やさない」



温度に注意！
思い切って捨てる！

「片づけが面倒…」と、室温で食べ物を放置していませんか…！？

食べ物や調理器具に付着した細菌を

「やっつける」



しっかり加熱！

その食べ物、火は通っていますか…！？

20～50℃は
菌が増殖しやすい！

どんなものに注意したらいいの？

- 十分に加熱されていない 卵、肉、魚、二枚貝
- よく洗っていない野菜
- 生の魚や貝などの魚介類
- 井戸水、湧き水
- 手指に傷がある、または、手洗いが不十分なまま調理したもの など



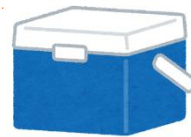
食中毒を予防しましょう！

ポイント1 買い物

お買い物の際は、必ず**氷**や**ドライアイス**、**クーラーボックス**を持っていくようにしましょう！

○食品は**必要な分だけ**買きましょう！

○**生鮮食品**や**冷凍食品**、**冷蔵食品**は、**買い物の最後**にカートへ！



○購入した**肉**や**魚**は、**ポリ袋**に入れて分けましょう！

○寄り道せずに**まっすぐ**帰りましょう！

○車のトランクは温度が上がりやすいので、

買ったものは**座席**か**足元**に置きましょう！



冷蔵庫は…

★**入れすぎ注意！**7割程度で！

★**扉の開閉は短く！**

★**冷蔵庫は10℃以下、
冷凍庫は-15℃以下に維持！**



ポイント2 料理をするとき

○調理する**前**と**後**、**調理中**の手洗いは基本！



特に**肉・魚**に触れた手や調理器具は、**清潔**に！

○**解凍**は室温ではなく**冷蔵庫**で！



○加熱は**中心部**まで、**しっかりと**！

→多くの病原体は75℃で1分以上の加熱で死滅！

ノロウイルスは85~90℃で90秒以上！

→ハンバーグは、フライパンに**ふた**をして火を通す！

目安は… ★肉汁が透明になるまで
★中心部の色が変わるまで



肉・魚を切った調理器具は
熱湯消毒 しましょう！

お弁当も注意ですよ！

＜水分は細菌が増えやすい！＞

★野菜やおかずの水気・汁気をとる

★冷ましてから入れる

→蒸気が水分となります

＜調理は当日が基本！＞

★前日作り置きする場合は再加熱！

食中毒かな…？と思ったら

熱中症など、他に心当たりがないのに、
吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などが
あったとき、食中毒かもしれません。

★医師の判断を受けずに、下痢止めなどの
薬をむやみに服用しない
★早めに医師の診断を受ける

お料理をされる方は、調理だけでなく、
献立や栄養バランスも考えたり、
ご苦労されていますね。
安心してご飯が作れるよう、
一つでも覚えて実践してくださると、
とても嬉しいです。
いつもお疲れ様です。

