



## 自分で守ろう食中毒

腸管出血性大腸菌O-111を原因とした生肉による食中毒や腸管出血性大腸菌O-157を原因としただんごの食中毒など細菌性食中毒が多発しています。食中毒は、飲食店ばかりでなく、家庭や職場でも発生する危険性があります。

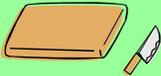
予防のため3つの衛生習慣、**つけない** **増やさない** **やっつける（殺菌）**を守りましょう。

### 基本は手洗い！！

- ・調理の作業前
- ・トイレの後
- ・生ものにさわった後
- ・食事の前などは手洗いを！



包丁・まな板は、野菜・調理済食品用と生肉・魚用を分けて使いましょう。



### つけない

- ・こまめに手を洗う。
- ・調理器具は使用后すぐに、洗剤と流水でよく洗う。生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒。
- ・調理器具や水回りは、使用后しっかり乾燥を。



### 放置しない

**注** 焼肉やバーベキュー等、十分な加熱と、生ものと食べる箸の使い分けを



### 増やさない

- ・生鮮食品の保存は冷蔵庫で。ただし、冷蔵庫の過信は禁物。詰め込みすぎも×
- ・調理したら、すぐに食べる。
- ・要冷蔵の食品は最後に購入を。夏場など気温が高いときは保冷剤や水を使う。
- ・保存して時間が経ちすぎたものは思い切って廃棄を。



### やっつける（殺菌）

- ・多くの菌は高温で死滅。調理のとき、加熱は中心まで十分に。加熱の目安：75℃で1分間。温めなおすときも十分に加熱を。※ノロウイルス対策は、85℃で1分間以上加熱。
- ・野菜などの食材はよく洗う。



## 食中毒を防ぐお弁当作りのポイント！

お弁当は、作ってから食べるまでに時間が空くため、この時期はとくに「衛生面」に注意が必要です。安全なお弁当作りについてまとめてみました。

### 水分を減らす

- 煮物や和え物の汁気はよくきる。
- ゆで野菜などは、ペーパーで水分をよく除く。



### 温度を下げる

- 料理は手早く冷ましてからふたをし、弁当箱内が細菌の好む「高温多湿」環境になることを防ぐ。
- 気温の高いときは、保冷剤を活用するとよい。

### 細菌の広がりを防ぐ

- おかずは種類ごとにかップなどに分けて詰める。



作ったら出来るだけ早め食べるよう心がけましょう！

## 食中毒かな？と思ったか

他に原因が見当たらないのに、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状があったら食中毒かもしれません。



### ①すぐに医療機関の受診を。

症状はいつからか、吐いた物や便の様子、いつどこで何を食べたかなど伝えましょう。

### ②自己判断で下痢止めの薬などを服用しない。

### ③他の人にうつさないように。

汚物の処理には、使い捨て手袋やマスクを使用しましょう。食事の前にはよく手を洗いましょう。**脱水予防のために、お茶・スポーツ飲料などで水分を十分補給！！**

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。