



食中毒に気をつけよう

食中毒が起こりやすい夏を迎えます。平成20年度は、全国で24,000人、鹿児島県においては、7件、91人の患者が発生しています。ほとんどの場合、ノロウイルスやカンピロバクター、サルモネラなど原因となる細菌やウイルスによって発症します。

予防のため3つの衛生習慣、「**つけない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」を守りましょう。

食中毒予防のポイント

基本は手洗い



- ・調理の前
- ・生ものにさわった後
- ・食事の前 などは手洗いを！

食中毒予防には、手洗いが何よりも重要です。手洗いは、指輪等をはずし、石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。流水で、石けんと汚れを十分に洗い流しましょう。

調理器具の洗浄・消毒・乾燥



使用後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけ、たわしやスポンジは、煮沸すると消毒効果があります。調理器具や水回りは、使用後しっかり乾燥させましょう。

食品の加熱



加熱して調理する食品は、十分に火を通すことで、細菌がいたとしても殺すことができます。※ノロウイルスなどの食中毒予防は、85℃で1分間以上加熱。

キッチンを清潔にするポイント

ふきん

ふきんは熱湯や塩素系漂白剤で消毒をし、十分に乾燥させてから使うように

せっけん・洗剤

せっけん・洗剤を常備する

スポンジ・たわし

よくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光で乾かす

シンク

シンクは常にきれいに片付けておく

タオル

タオルはいつも乾かしていて清潔なものを用意する

三角コーナー

三角コーナーにごみをためないように

まな板

まな板は野菜・調理済食品用、生肉・魚用とふたつ用意できるとよい

調理台

調理台にものを置っぱなしにしない

水道

水道を長時間使っていない場合はしばらく水を流してから使う。浄水器のフィルターはこまめに交換するように

包丁

柄の部分、刃のつけ根も念入りに洗う

シンクの下

シンクの下は水もれなどないか確認する

使用後は清潔を保つために、乾燥させましょう！！

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。

食中毒でおこる症状と処置

嘔吐、下痢、腹痛、頭痛や発熱などの症状があらわれたら、食中毒の可能性がります。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しましょう。

自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を服用せず、医師の診察を受けましょう。



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

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。