

食中毒に気をつけよう！



夏の季節になると、食べ物も腐りやすくなります。一番怖いのが食中毒です。梅雨から夏季にかけては高温多湿になり、食品は傷みやすくなり食中毒を引き起こす細菌が増えます。お弁当を持参するときにも、保存方法に気をつけましょう。お弁当は作ってから食べるまで時間が空くため、食中毒になることがあります。お弁当を作る際には、次のことに注意しましょう。

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

原因菌を

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い

原因菌を

2. 増やさない

低温管理・乾燥

原因菌を

3. やっつける

加熱・消毒

■細菌性食中毒の原因菌別臨床病状

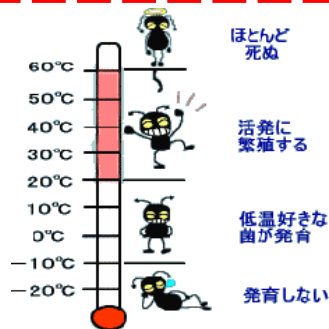
菌名	主たる原因物質	潜伏期	病状							特徴
			嘔吐	下痢	腹痛	発熱	頭痛	吐瀉	その他	
サルモネラ	鶏肉 肉類	1~5日	●	●	●	●	●	●	●	人獣共通感染 盛夏多発
腸炎 ビブリオ	生食 魚介類	12~ 24時間	●		●	●		●		盛夏多発
ブドウ 球菌	調理者 を介在	1~5時間 (平均3時間)			●	●		●	●	耐熱性毒素 無熱
O-157 (腸管出血性 大腸菌)	加工食 肉製品	数日	●		●	●	●	●	●	発熱があると高血 性尿毒症候群 (HUS)の可能性 あり
その他の 病原性大腸菌	水耕 野菜	1~ 数日	●		●	●	●	●	●	旅行者 下痢症
カンピロ バクター	肉類	1~10日 (平均3~5日)	●	●		●	●	●	●	人獣共通感染 盛夏多発 低温に強い

●激しい、または高い ●症状あり



(お弁当の作成・保存の注意)

- ①調理前・盛り付け時にはよく手を洗う。
- ②肉・卵を調理するときには中までしっかり加熱する。
- ③おにぎりはラップを使って握る
- ④ご飯、おかずはよく冷ましてから詰める
- ⑤お弁当は、涼しいところで保管し、なるべくはやく食べる。



食中毒になった時は！



- 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
- 自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんにみてもらいましょう。
- 食べたもの、食品の包装、店のレシートなど残っていたら保管しておきましょう。
(食中毒の原因を調べたりするのに使います。)

★予防を徹底して食中毒を防ごう！！