



食中毒予防に 取り組みましょう

食中毒は、細菌やウイルスが原因で嘔吐や下痢といった症状が出ます。そして、食中毒は家庭での食事でも起こる可能性があります。夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要です。

おもな食中毒の原因菌

原因菌	特 徴	主な原因食品	症 状
ウエルシュ菌	人や動物の腸管や土壌などに生息する	カレーや煮魚などの煮込み料理	下痢、腹痛
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる	生肉 加熱が不十分な肉	吐き気、腹痛、 水のような下痢 初期症状：発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感 など
サルモネラ菌		食肉(牛、豚、鶏など)、卵	激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 など
腸管出血性大腸菌(O157など)	牛や豚などの腸の中にいる病原大腸菌	生肉 加熱が不十分な肉	腹痛、水のような下痢、出血性の下痢
黄色ブドウ球菌	調理する人の手や指の傷、化膿した傷口により、食品への汚染の確率が上昇する	おにぎり、寿司肉、卵、乳などの調理加工品	急激な嘔吐、吐き気、下痢 など

食中毒予防の三原則

食中毒を予防するために、次の3つの生活習慣を守りましょう。

①細菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具は使ったらその都度洗い、生肉や生魚の菌が加熱せずに食べる野菜などに付かないようにする
- 食品の保管には、密閉容器やラップを使用し、ほかの食品に付いた細菌が付かないようにする

②細菌を増やさない

- 低温で保存する
- 生鮮食品やお惣菜などを購入したらできるだけ早く冷蔵庫に入れる

③細菌をやっつける

- 食品の中心部を75℃以上で1分以上加熱する
- 特に肉や魚、卵を使った後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌する(台所用殺菌剤の使用も効果的)



食中毒が疑われたら

頭痛、発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便など、食中毒が疑われる症状がみられる場合は、自己判断で下痢止めなどの薬は服用せず、すみやかに医療機関を受診しましょう。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

山百合短歌会詠草

密やかに歴史の渦は動きいる

気づけば孫が戦地に行く世も

山野 葵

金魚草が多彩な色に咲き満てり

おしゃべり草の花いらんかえ

中 てるみ

ジャガイモを掘り終え腰を反らしつつ

空の果ての飢餓の子思う

庵戸眞知子

闇に陥ち頼る導もみえぬまま

トトロの歌を念じて進む

米倉眞佐美

亡き父に託されし夫ももういない

庭の盆栽雨に濡れいる

曾根 邦子

子らの住む関東の天気を見る日課

今日も元気で行つてらっしゃい

北村 れい

生い繁る山の斜面を木々伝い

駆け抜けるとき くのひととなる

宮武 厚子

「人生は楽しいむが勝ち」と先輩は

米寿を迎えよりパワフルに

坂本 清子

汝の揺らす灯り頼りの夜散歩

声も戯れ童に還る

卯 月

備蓄米の騒動よそに自らが

作りし米の精米をする

鍵本 和代

杖使い補植の我にかけられる

幼の声に和む一時

仲田美智子

消費、賞味の期限無き時代生きて来て

今そこそこに承らえている

小山 和代

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。