



トミーの健康通信



Vol.29 2014年6月1日発行 永富調剤薬局

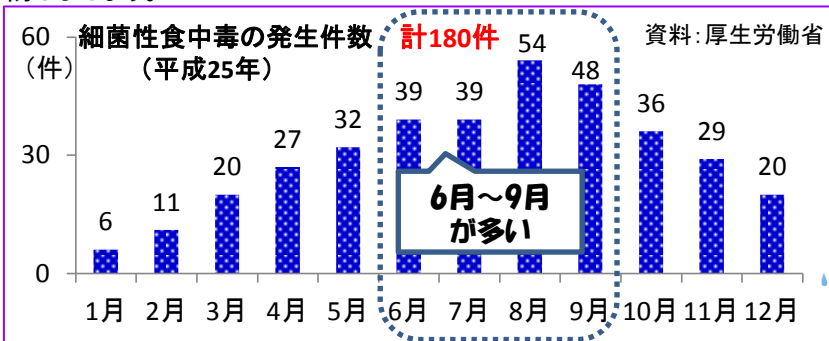
子供や高齢者など抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症になる恐れがあるので特に注意が必要です。



この季節、気になるのはやっぱり食中毒

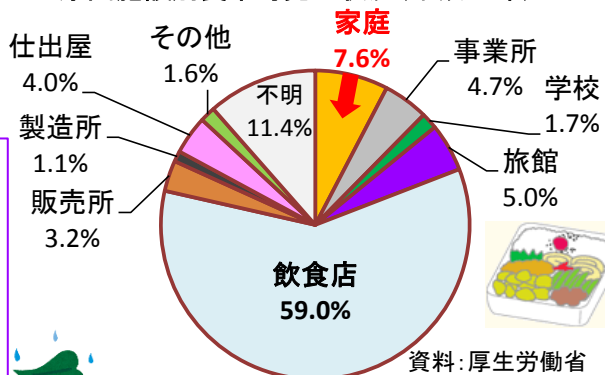
■気温が高くなると食中毒が多く発生しています

6月～9月は細菌が原因の食中毒が多く発生しています。食中毒は飲食店などの外食で発生するケースが最も多いのですが、次いで多いのが家庭からの発生です。ポイントをおさえてしっかり予防しましょう。



■家庭から発生した食中毒は2位

原因施設別食中毒発生状況 (平成25年)



管理栄養士からのポイント

- ・夏は生の魚介類で食中毒が多く発生しています。体力が落ちていの方は、寿司や刺身は避けたほうが良いでしょう。
- ・すき焼きや焼き肉等では、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしましょう。
- ・体力が落ちているときは生卵の摂取は避けたほうが良いでしょう。
- ・弁当を購入した場合は、冷所で保存して早めに食べましょう。

■台所には食中毒の危険が潜んでいます！

食中毒菌が付着・繁殖しやすい場所は特に気を付けましょう!!



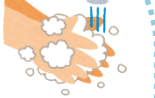
① 菌を付けない

食中毒予防の3原則

手洗いが重要!

② 菌を増やさない

③ 菌をやっつける



①細菌を付けない

- ・こまめに手を洗いましょう。調理前、トイレの後、肉や魚を触った後などは特に丁寧に洗いましょう。
- ・調理器具は調理前によく洗いましょう。使用後は洗剤で洗った後、熱湯をかけたり消毒剤を使用すると殺菌効果が高まります。
- ・肉や魚を扱った後はまな板をよく洗いましょう。野菜などを切るまな板と別にするとうい良いでしょう。

②菌を増やさない

- ・細菌は**10℃以下**、**60℃以上**で増殖しにくくなります。購入した食品は早く冷蔵庫・冷凍庫にしまいましょう。細菌は低温で死滅せず増殖するものもあるため、冷蔵庫を過信せず早めに使うようにしましょう。

③菌をやっつける

- ・細菌はよく加熱することで死滅します。食品を**75℃以上で1分以上**、中心部までよく加熱しましょう。加熱済みの食品も再加熱するようにしましょう。

食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用すると、回復が遅れることもあります。早めに医師の診察をうけましょう。

