

# 健康だより

第23号 2017年 6月 発行

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

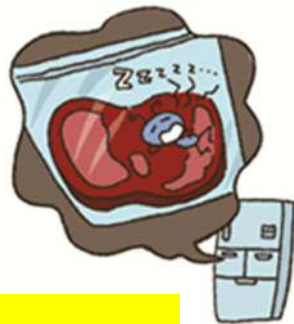
☎ 0952-71-2087

## ストップ！！食中毒！！

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という3つのことが原則となります。



「つけない」



「増やさない」



「やっつける」

## 主な食中毒の原因菌と特徴

原因菌	 <b>カンピロバクター</b>	 <b>腸管出血性大腸菌</b> ※	 <b>サルモネラ</b>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食肉(特に鶏肉)、生乳</li> <li>・家畜、家禽、ペット、野生動物などあらゆる動物に分布</li> <li>・少量の菌数で発症する</li> <li>・発症までの潜伏期が長い</li> <li>・加熱条件(75℃ 1分間)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛などの腸管に生息</li> <li>・糞便からの汚染由来</li> <li>・ベロ毒素を産生する</li> <li>・少量の菌数で発症する</li> <li>・発症まで潜伏期が長い</li> <li>・加熱条件(75℃ 1分間)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食肉、卵、野菜など</li> <li>・家禽・ペット、河川や下水などに分布</li> <li>・乾燥にやや強い</li> <li>・少量の菌数で発症する</li> <li>・発症まで潜伏期が短い</li> <li>・加熱条件(75℃ 1分間)</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱、腹痛、下痢、血便</li> <li>・筋肉津、呼吸障害(ギランバレー症候群)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい腹痛、下痢、下血</li> <li>・腎障害、出血経口、意識障害(溶血性尿毒症症候群(HUS))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悪寒、嘔吐、腹痛、発熱、下血</li> </ul>

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## point 1

### 食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒に

## point 2

### 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

## point 3

### 下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

## point 4

### 調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

## point 5

### 食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

## point 6

### 残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」