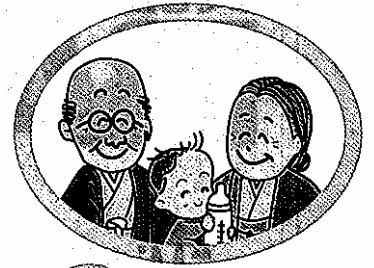


お子様やお年寄りを食中毒から守りましょう

乳幼児やお年寄りは病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になると症状が重くなりやすい傾向があります。乳幼児やお年寄りの食事は、より注意が必要になりますので正しい知識を身につけて、食中毒を防ぎましょう。

腸管出血性大腸菌（^{オー}157）食中毒って何？

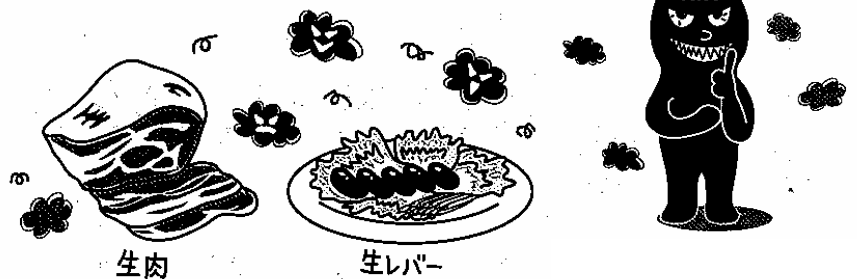
腸管出血性大腸菌^{オー}157とは、食中毒を引き起こす細菌のひとつです。この細菌は感染力が非常に強く、ペロ毒素と言われる強い毒素をつくり、激しい腹痛、下痢、血便などを起こします。特に乳幼児やお年寄りが^{オー}157に感染した場合、重症になりやすく尿毒症や脳症を起こし死に至る場合もあります。



☆今日からできる^{オー}157食中毒予防法

①こんな時には手を洗いましょう。

- ・帰宅したとき
- ・調理の前
- ・生肉・生魚に触ったとき
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・おむつ交換など便の処理をした後
- ・ペットなど動物に触った後



②生肉、生魚などはビニール袋やフタ付き容器に入れて、必ず冷蔵庫で保存しましょう。

③ハンバーグなどは中まで十分火が通っているか、食べる前に割って内部の色を見るなどして確認しましょう。

④生肉・生魚を切った後の包丁、まな板はよく洗い、熱湯をかけて消毒しましょう。

⑤焼き肉やしゃぶしゃぶなどをやる時には、生肉をつかむ箸と食べる時の箸を使い分けましょう。

⑥乳幼児の食事では、生肉、生レバーを食べさせるのはやめましょう。

サルモネラ食中毒って何？

近年、サルモネラによる食中毒が増えています。サルモネラは動物の腸などにいる細菌です。この細菌に汚染された卵や肉を食べると、激しい腹痛、下痢、発熱（38℃～40℃）を起こします。

☆今日からできるサルモネラ食中毒予防

①卵や肉は表示を確認し、できるだけ新鮮なものを購入しましょう。

②卵は購入後は必ず冷蔵庫で保管しましょう。

③調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。

④卵を割った時に鮮度をよく確認し、殻が入らないように注意しましょう。

⑤生卵を食べる場合には、「生食用」である表示を確認の上、賞味期限内に食べるようにしましょう。

⑥肉料理は中まで十分に火を通し、「半生」はやめましょう。



食中毒予防の 3原則

原因菌を寄せ付けない！

1

とにかく手洗い。●調理の前後、魚、肉、卵に触れたあと、外出やトイレのあとなどはとくに念入りに

2

魚や野菜はしっかり洗う

3

保存の際にはしっかり包む。●細菌が入り込んだり、ほかの食品を二次汚染するのを防ぐため

4

台所や調理器具はいつも清潔に



原因菌を増やさない！

1

作った料理は早めに食べる

2

残った料理は室温の状態に長く置かない

3

冷蔵庫には詰めすぎず、ドアの開け閉めも少なめに

4

冷凍した食品は室温で解凍しないこと



原因菌をしっかり殺菌！

1

十分な加熱の目安は、食品の中心部が*85℃以上で1分以上と覚えておこう

2

みそ汁やスープを温めなおすときは沸騰させて

3

調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒を



* 食品中のノロウイルスの死滅が推定される温度と時間