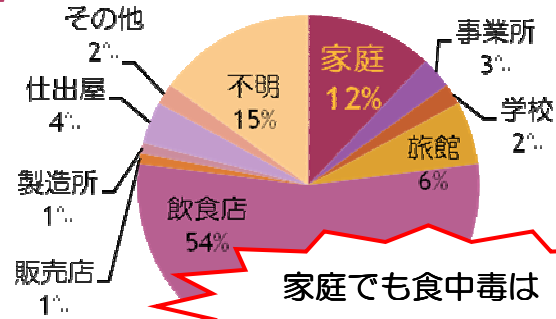


# 食中毒に御用心！

近年増えてきているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒は、鶏肉の刺身やユッケなどのように肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べることにより発生しています。また、これらの菌が手指やまな板を介して他の食品に付着し食中毒が発生するケースもあります。

⇒⇒⇒生肉や加熱不足の肉料理は避けましょう！



家庭でも食中毒は起こっています！！

原因施設別食中毒発生状況 (平成22年)

# 食中毒を防ぐ6つのポイント

## 1. 食材を買うとき

- 消費期限を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。



## 2. 家庭での保存

- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。



詰め込み過ぎると温度が下がりにくいので、入れるのは庫内の7割程度にしましょう。

## 3. 下準備

- 生肉や魚は生で食べるものから離す。
- 生魚や魚、卵を触ったら手を洗う。
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する。
- 布巾やタオルは清潔なものに交換。



## 4. 調理

- 肉や魚は十分に加熱(中心部分の温度が75℃で1分間が目安)。
- 手指に傷や荒れがある方はビニール手袋等の装着をお勧めします。



## 5. 食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う。
- 作った料理は長時間室温に放置しない。



## 6. 残った食品

- 冷めやすいように小分けにして保存。
- 時間がたち過ぎたものや、少しでも怪しいと思っただものは思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱。

食中毒かなと思ったら。⇒食中毒による下痢やおう吐の症状は原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずにむやみに市販の下痢止め等の薬を服用せず、早めに医師の診察を受けましょう。



♪ お問い合わせ先 栄養科 ♪

♪ ご希望の方には『多摩南ミニ通信』を面会受付でお渡ししております。