

食中毒に要注意！！

《病気の豆知識シリーズ》

はじめじめとした梅雨がやってきました。この季節気をつけたいことはなんでしょう？そう、食中毒です。

食中毒の原因は「細菌」と「ウイルス」。特に細菌が原因で起こる食中毒は6月から8月にかけて多く発生しています。

細菌もウイルスも目には見えない小さいもの。今回は食中毒対策として毎日の食事の中で、どんなことに気をつけたらいいのか、紹介したいと思います。



食中毒の予防3原則は「つけない」・「増やさない」・「やっつける」です。

- ① つけない…まずは手を洗うこと！手に付いた雑菌を落とすことが、食中毒予防の第一歩です。調理を始める前、調理の途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした時、動物に触った後など、意識して手を洗うようにしましょう。

＜正しい手の洗い方＞

1. 時計や指輪、アクセサリーは外しましょう。
2. まずは水で手を濡らし、手洗いせっけんをつけて泡立てます。
3. 手のひらと甲、指の間、親指、指先、手首、爪の間を、各5回ずつ洗います。
4. 洗い終わったら水で十分に注ぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水分を拭き取ります。
5. アルコール消毒をして、完了です。



- ② 増やさない…低温保存がカギ！細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止しますので、菌を増やさないように低温保存を心がけましょう。
また、気をつけなくてはいけないのがお弁当。お弁当でのポイントは、「水分」と「温度」。水分の多い料理は傷みやすいのでなるべく避けてください。粗熱をとってからフタをするのも、お弁当のお約束ですね。お酢、ケチャップ、ソースなど酸性の調味料を上手に使えると、味のアクセントにもなって一石二鳥です。
- ③ やっつける…加熱処理でぬかりなく！細菌・ウイルスは加熱によって死滅するものがほとんどです。食材はもちろんのこと、ふきんやまな板、包丁などの調理器具も熱湯殺菌をすると効果的です。

もし、食中毒かな？と感じたら、自己判断で薬を内服するのではなく、早めに医師の診断を受けましょう。食中毒を引き起こさないように、楽しいお食事を召し上がってくださいね。



独立行政法人

国立病院機構 **豊橋医療センター**

National Hospital Organization Toyohashi Medical Center

〒440-8510

豊橋市飯村町字浜道上 50

TEL0532-62-0301 FAX0532-62-3352