

ほけんだより



保護者の皆様へ

ひろしまけん しょくちゅうどくけいほうはつれいちゅう 広島県に食中毒警報発令中

令和3年6月9日(水)午前10時、県内全域に食中毒警報が発令されました。

気温の高い日が続いています。食中毒が発生しやすい時期です。「調理の前に必ず手を洗う」「食品は十分に加熱する」など、食中毒を予防しましょう。

この時期に発生しやすいのは・・・『細菌性食中毒』5月～9月に多い

※細菌がついたままの食品を食べた事で、吐いたり熱が出る食中毒症状です。

細菌名	主な感染源	症状・特徴
サルモネラ菌	牛・豚・鶏などの生肉、鶏卵	<ul style="list-style-type: none"> 6～72時間で発症 発熱、下痢、嘔吐
黄色ブドウ球菌	調理する人の手指(皮膚などにいる菌) 調理器具	<ul style="list-style-type: none"> 30分～6時間で発症 下痢、嘔吐、胃の痛み
腸管出血大腸炎 (O-157, O-111 など)	生肉(牛や豚など) や水	<ul style="list-style-type: none"> 4～8日で発症 激しい腹痛、大量の血便 重症化しやすく、菌の量が少なくても感染しやすい
カンピロバクター	鶏, 牛, 豚の生肉	<ul style="list-style-type: none"> 1～7日で発症 腹痛、下痢、嘔吐 発熱や頭痛

細菌性中毒

細菌によるもの

5月～9月に多い

ウイルス性食中毒

ウイルスによるもの

11月～3月に多い

化学的物質による中毒

防腐剤 殺虫剤 農薬

季節に関係ない

自然毒による中毒

フグ きのこと…など

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



消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

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

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

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

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

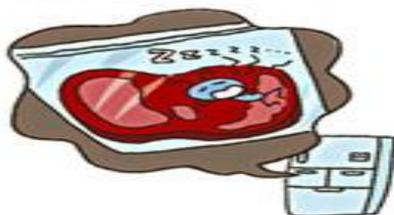
しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の3原則

しょくちゅうどくきん 食中毒菌を「つけない、ふ増やさない、やっつける」

つけない



増やさない



やっつける

