

知ろう！防ごう！食中毒

1 今からできる食中毒予防！

<食中毒はどのように起こる？>

食中毒は、原因となる細菌やウイルス、化学物質に汚染された食べ物や、毒キノコなどを飲食することで発症します。

食中毒を起こすと、吐き気やおう吐、腹痛、下痢などの胃腸障害や、しびれ・麻痺などの神経障害が起こります。



食中毒の原因菌やウイルスは、身のまわりのあらゆる所に存在するので、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。

<食中毒予防の3原則とは？>



食中毒菌を・・・

1, つけない 2, ふやさない 3, やっつける

予防の基本は手洗い

手には、多くの細菌がついています。調理や食事の前、トイレの後には石けんを使って爪の間まで丁寧に洗いましょう。

*指輪や腕時計ははずしましょう。

冷蔵庫は魔法の箱ではありません

<食中毒予防のポイント>

① 買い物のとき…新鮮なものを、食べきれる量だけ買う。

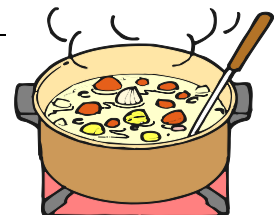
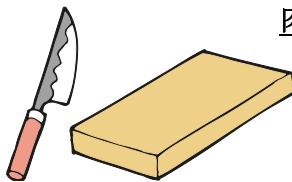
② 保存するとき…冷蔵庫に詰め過ぎない。(容量の7割)

肉や魚は、ビニール袋や容器に入れる。



③ 調理するとき…包丁、まな板、食材はよく洗い、料理を加熱するときにはしっかり中まで加熱する。 食品の中心部が 75℃以上、1分間以上の加熱が目安。

肉やレバーなどの内臓は生で絶対食べない。

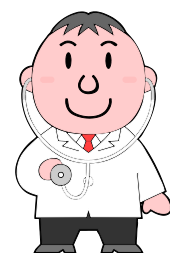


④ 食 べ る と き…できた料理は時間をおかず、すぐに食べる。

⑤ 後片づけのとき…残った料理をそのままにせず、密閉して冷蔵庫へ入れ、早めに食べる。

2 食中毒かな、とおもったら・・・医療機関へ

- 下痢や嘔吐のときは水分補給を
- 自己判断で薬を飲まない
- かかりつけ医に相談する
- 2次感染を防ぎましょう



【お問い合わせ】 高岡市健康増進課 高岡市本丸町7-25

電話 20-1345

健康増進課ホームページ <http://www.city.takaoka.toyama.jp/fukushi/0705/index.html>

健康づくりに役立つ教室や相談などの情報を掲載しています。