

家庭でも発生 食中毒にご注意を

これからの時期は気温が高くなり、細菌を原因とする食中毒が増えてきます。最近ではサバ、イカ等の海産魚介類を生で食べた後に激しい腹痛が起きる、アニサキス(寄生虫)による食中毒も増加しています。また、平成29年2月には都内において、はちみつが原因と推定されるボツリヌス菌による乳児の食中毒も発生しました。手洗いや低温保存、加熱などを徹底し、家庭での食中毒を防ぎましょう。

「予防3原則」を守って菌を撃退!

1 つけない

- 調理の前、生の肉や魚を取り扱う前後、トイレの後、食事の前などは手を洗いましょう。
- 生の肉や魚などを切ったまな板や包丁は、使用のたびにきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。
- 食品を保管する時は、密封容器に入れ、ラップをかけたりして、他の食品へ細菌をつけないようにしましょう。



2 増やさない

- 冷蔵庫を上手に使う、細菌を増やさないようにしましょう。
- 入れる食品は庫内の7割程度を目安にするとともに、なるべく開け閉めを減らしましょう。



3 やっつける

- 肉や魚の中心部までしっかり加熱して、細菌をやっつけましょう。
- 野菜を生で食べる時は、水でよく洗いましょう。



気をつけよう! 肉の生食

牛レバーや豚肉(内臓を含む)の生食用としての販売は禁止されています。また、生食用の牛肉は、基準に適合したものに限り、販売が認められています。生の肉には、鶏肉ではカンピロバクターが、牛肉の内臓肉ではO157がついていることがあり、特に鶏肉を使った料理(鶏の唐揚げ、鶏わさなど)では、取扱いに注意が必要です。中までしっかり加熱しましょう。

夏場のお弁当作りのポイント

- 夏場は、海や山へお弁当を持って出かける機会が増えます。せっかく作ったお弁当で食中毒にならないよう、予防3原則を守って調理を行いましょう。
- ①調理の前は手をよく洗いましょう。また、おにぎりはラップに包んで作るとよいでしょう(つけない)。
 - ②卵焼きなどのおかずは、しっかり火を通しましょう。電子レンジを使う時には、均一に加熱するようにしましょう(やっつける)。
 - ③詰める時は、清潔な器具や容器を使い、十分に冷めてからふたを閉めましょう。また、直射日光を避け、涼しいところで保管しましょう(増やさない)。

もしかして 食中毒?

「お腹が痛い」「下痢が止まらない」...それはもしかしたら、食中毒かもしれません。我慢せず、すぐにかかりつけ医(主治医)に相談しましょう。特に、小さなお子さんや高齢者は、時間が経過すると重症化する場合があります。むやみに市販の薬を服用しないで、早めに受診しましょう。なお、保健所でも相談を受け付けています。

☎保健所生活衛生課食の安全係
 ☎3647-5812、FAX3615-7171