

# 食中毒に気をつけて

## 1. 食中毒

食べ物や飲み物が原因で、下痢、腹痛、発熱、おう吐などが起きる病気です。



細菌：サルモネラ、O-157（腸管出血性大腸菌）…



ウイルス：ノロウイルス…



天然毒素：ふぐ毒、きのこ毒…



寄生虫：アニサキス…



1日、2日で治ることも多いですが、症状が悪くなったら、病院に行きましょう。



激しい下痢

おう吐

けつべん  
血便

こうねつ  
高熱

いきぐる  
息苦しい

## 2. 食中毒の予防

細菌やウイルスは目に見えませんが、どこにいるかわかりません。

食中毒にならないように、家庭でできる予防の6つのポイントをチェックしましょう。

### ポイント① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉、魚は、それぞれ分けて包む
- できれば保冷剤（氷）などといっしょに
- 寄り道しないで、まっすぐ帰ろう！



### ポイント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度以下
- 冷凍庫は、 $-15$ 度以下



### ポイント③ したじゆんび 下準備

- ・ て あら こまめに手を洗う
- ・ た おる タオルやふきんは せいけつ 清潔なものを使う つか
- ・ にく さかな き 肉や魚を切ったら、ねっとう 熱湯をかけておく
- ・ ほうちよう 包丁や いた まな板は洗って しょうどく 消毒
- ・ やさい 野菜も洗う あら



### ポイント④ ちようりちゆう 調理中

- ・ て あら こまめに手を洗う
- ・ せいけつ タオルやふきんは清潔なものを使う つか
- ・ だいどころ 台所は せいけつ 清潔に
- ・ じゆうぶん 十分に かねつ 加熱する
- ・ でんし 電子レンジを使うときは、つか 均一に きんいつ 加熱する かねつ



### ポイント⑤ しょくじ 食事

- ・ しょくじ 食事の まえ 前に て 手を あら 洗う
- ・ しょっき 食器や はし 箸、せいけつ フォークなどは清潔なものを使う つか
- ・ ちようじかん 長時間、しつおん 室温に ほうち 放置しない



## ポイント⑥ のこ しょくひん 残った食品

て あら せいけつ きぐ ようき つか ほぞん  
・手を洗ってから、清潔な器具や容器を使って保存する

はや ひ こわ  
・早く冷えるように小分けにする



あたた じゅうぶん かねつ  
・温めなおすときは、十分に加熱する

じかん た あや おも  
・時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、

おも き す  
思い切って捨てる

## しょくちゅうどく よぼう げんそく 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・増やさない・やっつける

### 3. テイクアウトやデリバリーも気をつけてき

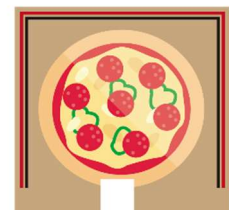
しょくじ まえ て あら  
・食事の前に手を洗う

しょっき はし せいけつ つか  
・食器や箸、フォークなどは清潔なものを使う



ちようじかん しつおん ほうち  
・長時間、室温に放置しない

あたた じゅうぶん かねつ  
・温めなおすときは、十分に加熱する



## 4. 冬はノロウイルスにも気をつけて

ノロウイルス食中毒は、生牡蠣などから感染します。ノロウイルスに感染した人が触ったものから感染したり（接触感染）、その人と話をして、つばから感染すること（飛沫感染）があります。ノロウイルスに感染した人が吐いたものからウイルスが空中に飛んで、それを吸った人が感染することもあります（空気感染）。掃除をするときも、マスクやゴム手袋をしましょう。汚れた服は、静かに洗いましょう。

