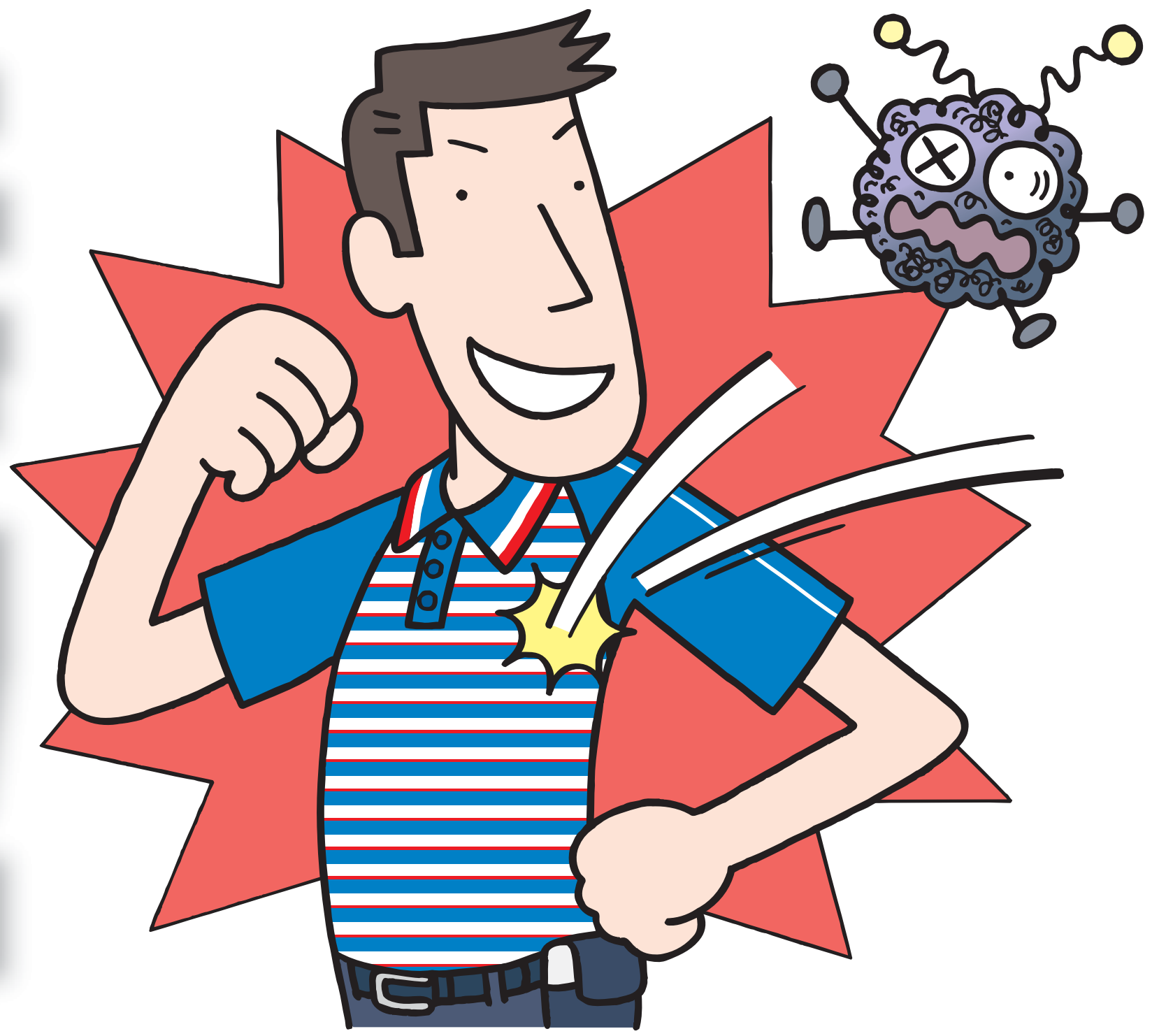


食中毒を防ぐ!



食中毒は夏場に多く発生しますが、最近では冬場でもノロウイルスによる発生件数が増えており、1年間を通して油断できない状況です。毎日の生活の中で、食中毒の予防を心がけることが大切です。

菌をつけない



こまめに石けんで手洗い、食器や調理器具もこまめに洗い、不安な場合は生食を避ける

菌を増やさない



手づくり弁当は涼しい所に保管、つくった料理はすぐ食べ、余った料理は心を鬼にして捨てる

菌を殺す



調理するときは中心部まで熱を十分にに加え、レンジで温める場合も少し時間を長めにかける

原因の種類と発症までの期間

種類	多くいる場所	発症するまでの期間
ノロウイルス (ウイルス)	ウイルスを含む二枚貝(カキ等)を生や十分加熱せずに食べた場合など	食後1~2日
サルモネラ (細菌)	加熱不足の卵・肉・魚料理など	食後6~48時間
カンピロバクター (細菌)	加熱不足の肉(特に鶏肉)や生の牛レバー、殺菌されてない井戸水や湧き水など	食後2~7日
腸炎ビブリオ (細菌)	魚介類の刺身や寿司など	食後4~96時間
腸管出血性大腸菌O157 (細菌)	加熱不足の肉、殺菌されてない井戸水や湧き水、生野菜など	食後12~60時間
黄色ブドウ球菌 (細菌)	この菌はヒトの皮膚、鼻や口の中、傷口、髪の毛などにいるので、加熱後に手づくり業を行う食品が原因(おにぎり、弁当、調理パンなど)	食後1~6時間

こんな症状があれば すぐに受診!

