

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

気温や湿度が高くなり、食材が傷みやすいこの時期は、食中毒に注意が必要です。今月号は食中毒の予防ポイントと対処法についてお伝えします。

## HACCPで食中毒を防ぐ！

HACCP（ハサップ）とは、宇宙食の衛生管理から生まれた食中毒予防法です。ポイントをしっかり押さえて、元気で楽しい夏にしましょう！



食品購入	<p>☆肉、魚はそれぞれ分けて包む</p> <p>☆消費期限の表示をチェック！</p>	
家庭での保存	<p>☆帰ったらすぐ冷蔵(凍)庫へ！</p> <p>☆冷蔵庫の扉はすぐ閉める</p> <p>☆冷蔵庫は10℃以下、 冷凍庫は-15℃以下に</p>	
下準備	<p>☆包丁などの器具やふきんは 洗って消毒</p> <p>☆肉や魚は生で食べるものから離す</p> <p>☆ごみはこまめに捨てる</p>	
調理	<p>☆台所は清潔に</p> <p>☆加熱はしっかり (目安は中心部分を75℃で1分以上)</p>	
食事	<p>☆盛り付けは清潔な器具、 食器を使う</p> <p>☆長時間室温に放置せず、 なるべく早く食べる</p>	
残った食品	<p>☆清潔な容器で保存</p> <p>☆あたためなおすときは十分に 加熱する</p> <p>☆少しでも味やにおいが怪しいと 思ったら、思い切って捨てる</p>	

### エコバッグでも食中毒予防

レジ袋有料化によって使うことが増えたエコバッグ。実は見た目には汚れやニオイがなくても、知らないうちに肉や魚の汁、野菜の土などがついていることがあります。

\*エコバッグはこまめに洗う

\*肉、魚、野菜はポリ袋に入れる

\*冷たいものと、  
あたたかいものは分けて入れる



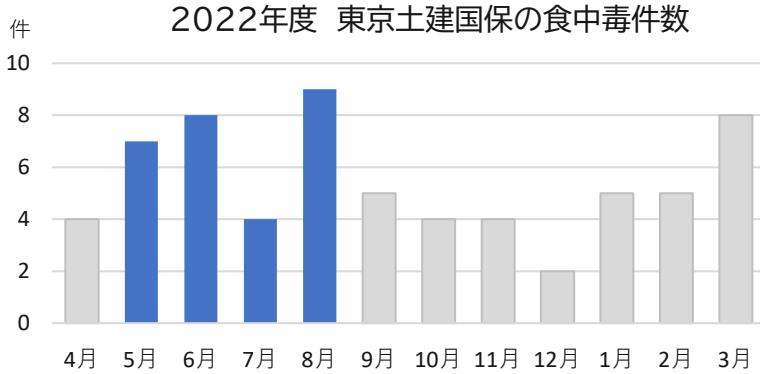
どの段階でも  
こまめに  
手を洗おう！



参考：厚生労働省 「家庭での食中毒予防」

参考：農林水産省 「賢く楽しくお買い物！～エコバッグでも食中毒予防～」

## 食中毒発生状況



食中毒で病院にかかった人は、初夏～真夏にかけて多いです！



※2022年度健診受診者のうち、通院または入院の記録がある人を計上しています。  
※同一人物でも月や病名が異なれば、1件としています。

## 食中毒の対処法と注意

食中毒になったときは、下痢、嘔吐の症状が多くみられます。体内の水分が不足しがちになるので、脱水症状を防ぐことを心がけましょう。

### ①水分をたくさんとる・お腹にやさしいものを食べる

市販の経口補水液が有効です。また、消化しやすいおかゆ、フルーツなどを食べて無理のない範囲で栄養をとりましょう。



### ②横向きに寝て休む

嘔吐したものがのどに詰まってしまうリスクを減らすことができます。



### ③吐物や便をきちんと処理する

使い捨てのマスクやエプロン、ビニール手袋を使って拭き取り、消毒しましょう。吐物・使用したものは全てビニール袋に入れて、口をしっかりとしばって捨てます。直接接触してしまった場合は石けんでよく手を洗いましょう。

### ④下痢止めは飲まない

下痢止めを自己判断で飲むことは控えましょう。

食中毒の原因の菌や、ウイルスを身体の外に出すことを止めてしまいます。



水分補給ができない、症状が激しいとき、**症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！**

参考：医師監修「食中毒の原因と治るまでの期間」

健診問診票の質問のなぜ？にお答えします！

### 就寝2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある

食べてすぐ寝ると、食事とったエネルギー(カロリー)が使われず、肥満や生活習慣病につながります。どうしても夕食が夜遅くなるなら、おにぎりなどの主食を夕方に食べ、夕食はおかず中心にするなど、分食してみましょう。

遅くまでお仕事  
おつかれさまです！



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を  
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

**0120-201-099**

### 編集後記

厄払いに行ってきました。帰りにいただける木札には、受付で依頼したお願い事とは全く違う「安産祈願」の文字が。私の願いは神様に届いたのでしょか…(笑)