

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

## 食中毒予防

梅雨から夏にかけての高温多湿な環境は、食中毒を引き起こす細菌が活発に活動するのに最適です。この時期から気をつけていきましょう。

### ポイント1 食品の購入



### ポイント2 家庭での保存



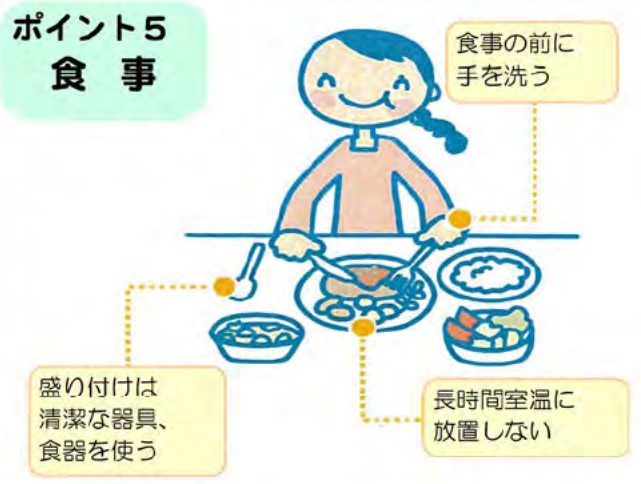
### ポイント3 下準備



### ポイント4 調理



### ポイント5 食事



### ポイント6 残った食品



# 食中毒を引き起こす菌とその対策

原因の菌	サルモネラ菌 	腸管出血性大腸菌 (O-157) 	カンピロバクター 
原因の食べ物	生卵、肉類など 	肉類などの多くの食品や井戸水 	鶏肉など 
潜伏期間	12-24時間	4-8日	2-7日
症状	発熱、おう吐、腹痛、激しい下痢	発熱、おう吐、腹痛、激しい水っぽい下痢、けいれん 高齢者や子どもは重症化することもある	発熱、おう吐、腹痛、激しい下痢、けいれん、感染して数週間後にギランバレー症候群*を発症することもある
対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 75℃以上で1分以上加熱する</li> <li>● 生肉は食べない</li> <li>● 生卵は夏場は特に気をつけましょう</li> </ul>		

\*ギランバレー症候群とは、手足のまひ、顔面神経麻痺、呼吸困難など



食中毒になったら…

下痢や嘔吐することは体内から悪い菌を身体から追い出す良い反応なので、市販の下痢止めを飲まないようにしましょう。  
すぐに医療機関を受診しましょう

飲食店では…

生や半生、加熱が不十分なまま提供する料理は頼まないようにしましょう

焼き肉やバーベキューなど自分で肉を焼きながら食べる場合も十分に加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう

また、生肉を掴んだトンガや箸と、食べる時の箸は分けましょう



## ★編集後記★

こんにちは。初めまして。

国保で保健師をしている藤井と申します。今回は食中毒というテーマでしたが、私も冬にノロウイルスにかかったことがあります。前日にかきを食べたことが原因でした。それ以来好きだったかきは食べなくなりました。みなさんも食中毒になって、好きな食べ物が怖くて食べられないようなことにならないように気をつけましょう