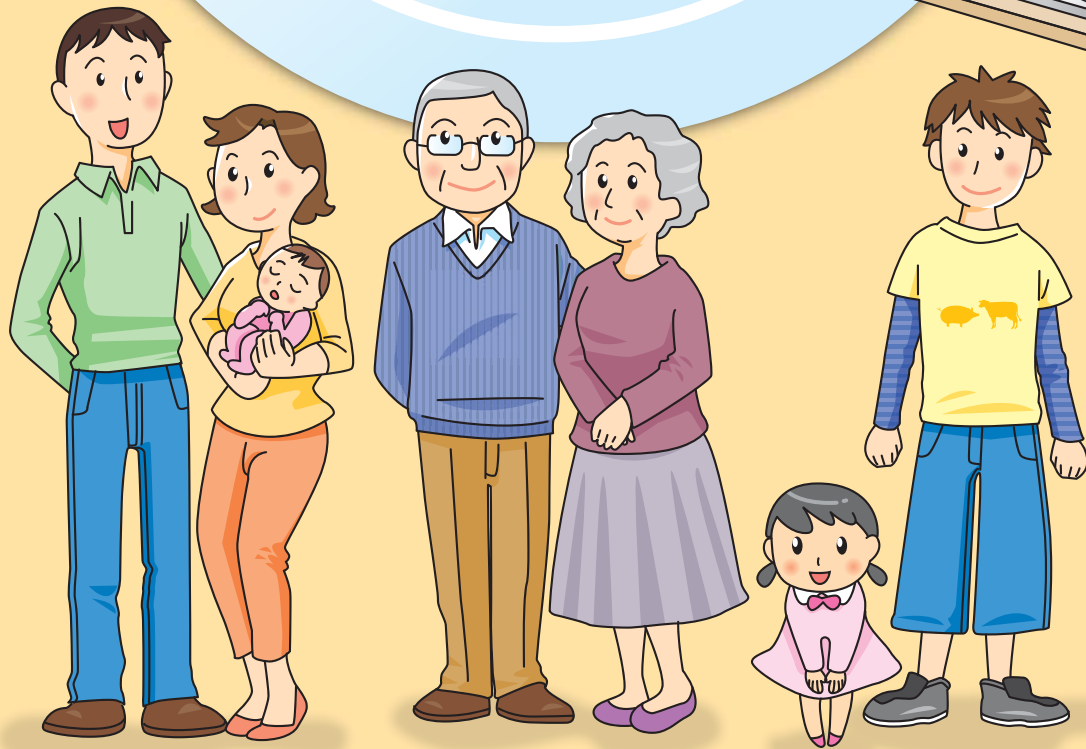
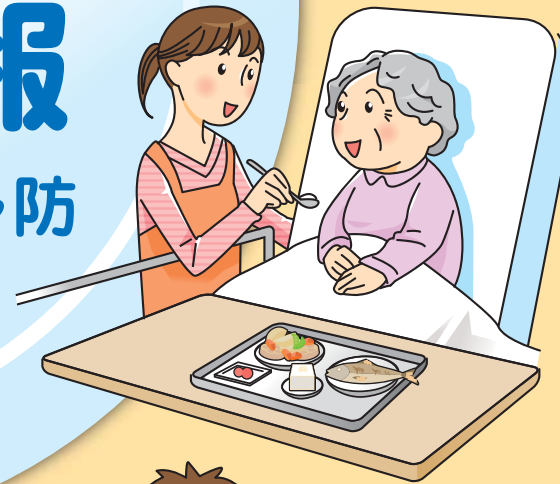


食の安全 安心情報

食中毒の知識と予防



食は、健康の保持増進の源となるとともに、美味しさや楽しさを提供します。しかしながら、食品に付着した微生物等を摂取することによって食中毒が起こることがあります。

健康で元気に生活するために食中毒について正しく理解し、食中毒予防に心がけましょう。

石川県健康福祉部薬事衛生課



お年寄りの方が注意したい食中毒

生の肉の表面には、食中毒を引き起こす細菌が付着していることがあります。特に小さなお子さんやお年寄りなどの抵抗力の弱い方では、症状が重くなりやすく、場合によっては死亡することもあります。

しかし、これらの細菌は熱に弱いので、十分に火をとおすことで安全に食べることができます。肉を焼くときは、生焼けになることがないように、十分に気をつけてください。また、肉を生や加熱不十分な状態で食べることの危険性を理解し、適切な予防方法を取ることによって食中毒を防ぎましょう。



腸管出血性大腸菌(O157など)について

大腸菌は、家畜や人の腸内に存在します。ほとんどのものは無害ですが、いくつかのものは、人に下痢などの症状や合併症を起こすことがあり、病原大腸菌と呼ばれています。病原大腸菌の中には、毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こす腸管出血性大腸菌と呼ばれるものがあります。

鮮度に関係なく、牛・豚・鶏の肉やレバーなどの内臓も生食することは危険です。生食を原因とする食中毒は、命に関わる症状を引き起こす場合もあります。

- ① 肉はしっかり火をとおして食べましょう。
- ② 肉を焼くハシと食べるハシを分けましょう。
- ③ 生の肉を触った後は、手を洗いましょう。



ノロウイルスによる食中毒の予防について

食中毒は夏だけではなくありません。冬はウイルスによる食中毒や感染症が増加します。

ノロウイルスは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層に、胃腸炎を起こすウイルスです。ノロウイルスは感染力が大変強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品、人、手袋や床、ドアノブ、便座などさまざまなところから感染するおそれがあります。

ウイルスが体内に入ってから発症するまでの時間は24～48時間、主な症状はおう吐、下痢、発熱などです。

最も有効な予防法は手洗いです

手洗いは調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず行いましょう。常に爪を短く切って、指輪等はずし、石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。

汚れが残りやすいのはココ！



発症してしまったら

施設や家庭でおう吐した人がいる場合は、感染が広がらないよう適切におう吐物进行处理しましょう。便やおう吐物には大量のウイルスが含まれ、新たな感染の原因となります。発症者のおう吐物などの処理は迅速かつ確実にいきましょう。

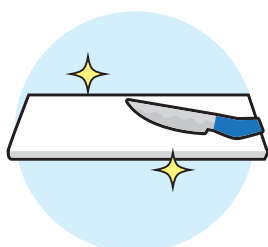


家族の健康も大切に! 家庭でできる食中毒の予防

食中毒予防の基本は、「手を洗う」、「食品は十分に加熱する」、「調理器具を清潔にする」など当たり前のことをしっかり守る事です。



食中毒予防の三原則



① 菌をつけない

食材に触れる前の手洗いと、調理器具の消毒を徹底しましょう。



② 菌を増やさない

食物は10℃以下(できれば4℃以下)で保存し、絶対に室温に放置しないようにしましょう。



③ 菌をやっつける

できるだけ生食はさけ、十分に加熱したものを食べましょう。

食中毒に関する相談は各保健福祉センター・保健所へ

南加賀保健福祉センター	☎0761-22-0794
石川中央保健福祉センター	☎076-275-2253
能登中部保健福祉センター	☎0767-53-2482
能登北部保健福祉センター	☎0768-22-2011
金沢市保健所	☎076-234-5112

「いしかわの食の安全・
安心情報」はこちら

いしかわ 食の安全安心

検索