

# 食中毒



気温や湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節となりました。食中毒予防のポイントを守って、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防の三原則「**付けない、増やさない、やっつける!**」

☆付けない…手や食材、まな板などはこまめに洗う。生の肉や魚は他の食品に触れないように保管する。

☆増やさない…調理したら速やかに食べる。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安。

☆やっつける…肉は中心部まで十分に加熱する。まな板などの調理器具は、よく洗った後に熱湯や消毒剤で消毒する。

## アウトドアでのポイント

### バーベキュー

- ◆肉・魚、野菜は**食材ごとに別々に包装**して持参
- ◆食材は、クーラーボックスに入れて**低温で保管**
- ◆食材を切る場合は、野菜を切り、**最後に肉を切る**
- ◆肉や魚など食材は、**しっかり加熱**する  
※特にレバーやホルモン等の内臓肉に注意
- ◆生肉を焼く tong や箸は、焼けた肉やサラダなどを食べる時には使わない
- ◆生肉や生魚を触ったら**手を洗う**
- ◆生水（湧き水など）は飲まない

### 魚釣り

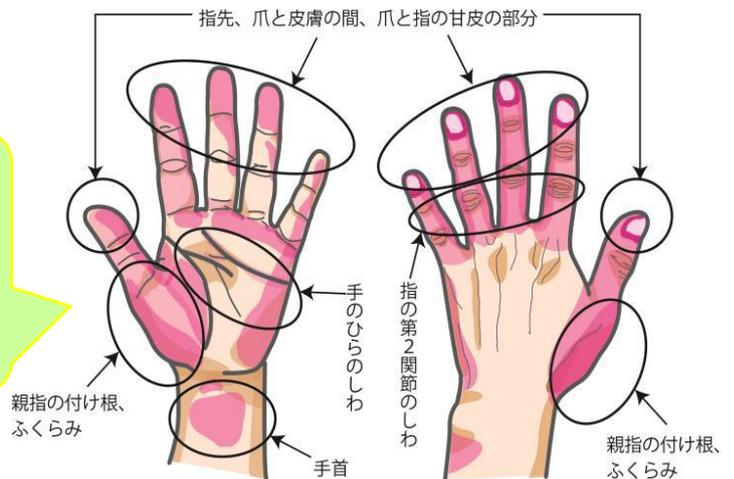


- ◆釣った魚を入れるクーラーボックスには氷を十分用意し、**しっかり冷やす**
- ◆魚のあら処理は、水道水で流しながら**しっかり洗う**
- ◆魚の処理後はすぐに冷蔵庫などで**低温保存**
- ◆刺身にする時は、まな板、包丁などを**しっかり洗浄**
- ◆釣ったフグは、持ち帰ったり、人にあげたり、調理は絶対にしない

## 手を洗いましょう

### 洗い残しが多い部分

(色が濃いほど洗い残しやすい箇所です)



## こんな時は食中毒かも・・・

次のような症状がある時には、食中毒を疑いましょう。同じ食事を食べた人にも同じような症状があるときは、特に注意が必要です。風邪と似たような症状のこともあるので、見落とさないように気をつけましょう。

食中毒の疑いがあるときには、  
早めに病院に受診しましょう。

### 主な食中毒の症状

- 吐き気 • 嘔吐 • 腹痛 • 発熱 • 下痢
- 神経症状（目のかすみ、ものが二重に見える、しびれ、めまいなど）

