

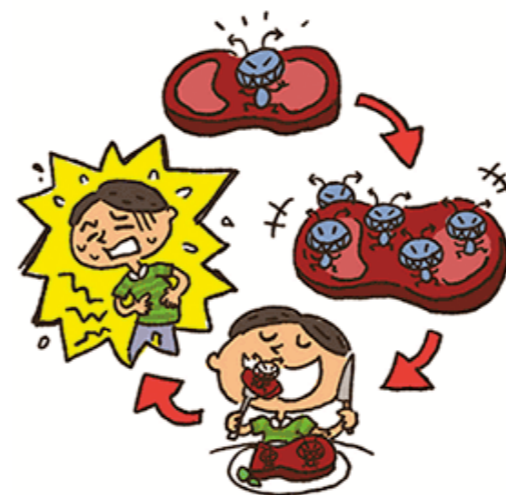
もくじ

- 2 特集 食中毒を予防する
- 6 すくーるらいふ(竜北中学校)
- 8 まちのわだい
- 11 氷川町人権啓発作品募集
- 12 計量器の定期検査
- 13 「節水がんばるモン」キャンペーン
- 14 すまいの再建に向けた支援策
- 15 子育て短期支援事業/子ども・若者総合相談センター
- 16 けんこうだより
- 17 町民文芸
- 18 文化財つれづれ/八火図書館だより
- 19 立神峡だより
- 20 暮らしの情報
- 26 伝言板/ひとのうごき
- 27 8月カレンダー
- 28 ひかわっ子写真館/まちのホットライン

特集 食中毒を予防する

皆さんは腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか。そのようなときは「食中毒」が疑われます。食中毒の原因は大きく分けてサルモネラやカンピロバクターなどの「細菌性」と、ノロウイルスなどの「ウイルス性」に分けられます。細菌性の食中毒は6月～9月の夏場に多く発生しています。

これは、高温で多湿な環境が最も細菌が増殖しやすいためです。一方、ウイルス性の食中毒は11月～3月頃の冬場に多く発生しています。これは、低温で乾燥した環境だとウイルスが長く生きやすくなるためです。細菌やウイルスが体内に入る原因となる食品は、腐敗と違って



味や臭いに変化がないため、食べても異常に気付かないのが特徴です。食中毒は飲食店での食事だけでなく、家庭での食事でも多く発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。今回は食中毒を予防するための3原則と、6つのポイントを紹介します。

原則1 付けない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌や、ウイルスを食べ物に付けないように、次のような時は左の図を参考に、必ず手を洗きましょう。

- ・ 食事の前
- ・ 調理を始める前
- ・ 生肉や生魚、卵などを扱う前後
- ・ 調理の途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした後
- ・ おむつを交換したり動物に触れたりした後
- ・ 残った食品を扱う前

原則2 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が止まります。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などを買った後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



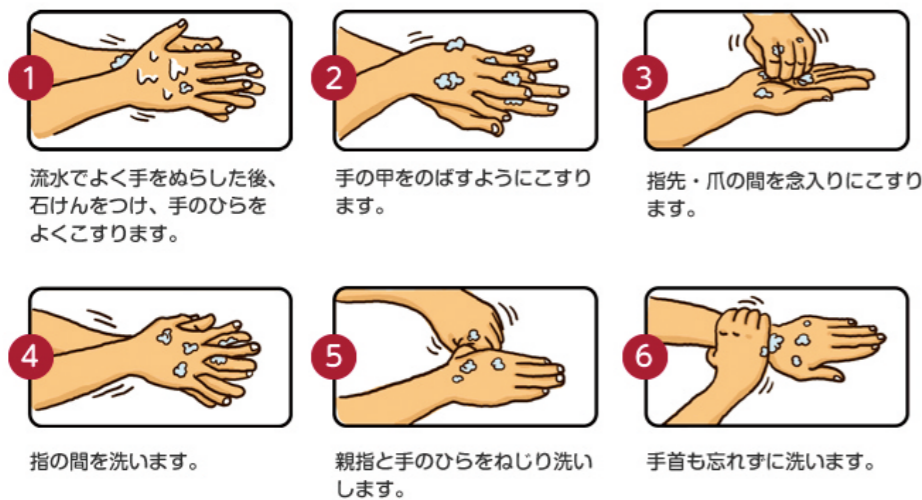
原則3 やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて確実に殺菌しましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に ○ 爪は短く切っておきましょう  
○ 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。