

暑い夏だからこそ要注意 Part 2

食中毒予防の 3原則

食中毒菌を

つけない・ふやさない・やっつける

【問合せ先】
健康福祉課 健康推進係
☎65・0001

つけない



- ◆石けんで手をしっかり洗い、消毒してから調理！
- ◆トイレの後や生肉・生魚・卵を触った後は、特にしっかりと！
- ◆生肉や生魚の汁を他の食品につけないように！

ふやさない



- ◆作った料理は早めに食べましょう。
- ◆温度管理の必要な食品は、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

やっつける



- ◆食品の中心部分を、75度以上・1分以上加熱しましょう。
- ◆調理器具は、熱湯や塩素系漂白剤、消毒用アルコールで消毒。

これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと

妊娠中に注意が 必要な食中毒菌があります。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方がよい 食べ物があります。

(リステリア食中毒の主な原因食品例)



妊婦さん、赤ちゃんには 特にご注意を!!

- ◆ご自身の食事や赤ちゃんの食事にくつかり気をつけてほしいことがあります。妊娠中に菌に感染しやすくなる食中毒菌もあり、赤ちゃんに影響がでることもあります。食べる食品に注意し、冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

生・半生・加熱不足の鶏肉料理による 『カンピロバクター食中毒』が 多発しています!!

食 中毒の原因となる細菌『カンピロバクター』は鶏や牛などの腸管内にいて、少量の菌数でも食中毒を引き起こします。主な症状は下痢、腹痛、発熱ですが、まれに合併症を引き起こし手足のまひなどが数ヶ月間続くこともあります。

鶏肉には高い割合(20~100% ※過去の厚生労働科学研究の結果より)でカンピロバクターが付着しています。「新鮮だから生でも食べられる」、「表面に火が通っているから中は生でも大丈夫」は間違い！一番の予防方法は、中までしっかり火を通すことです。鶏肉料理は、よく加熱して美味しくいただきます。

【記事提供】福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 保健衛生課 食品衛生係 ☎0948-21-4817