



食中毒に気をつけよう

食中毒が起こりやすい夏を迎えます。平成20年度は、全国で24,000人、鹿児島県においては、7件、91人の患者が発生しています。ほとんどの場合、ノロウイルスやカンピロバクター、サルモネラなど原因となる細菌やウイルスによって発症します。

予防のため3つの衛生習慣、「**つけない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」を守りましょう。

食中毒予防のポイント

基本は手洗い



- ・調理の前
- ・生ものにさわった後
- ・食事の前 などは手洗いを！

食中毒予防には、手洗いが何よりも重要です。手洗いは、指輪等をはずし、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。流水で、石けんと汚れを十分に洗い流しましょう。

調理器具の洗浄・消毒・乾燥



使用後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけ、たわしやスポンジは、煮沸すると消毒効果があります。調理器具や水回りは、使用後しっかり乾燥させましょう。

食品の加熱



加熱して調理する食品は、十分に火を通すことで、細菌がいたとしても殺すことができます。※ノロウイルスなどの食中毒予防は、85℃で1分間以上加熱。

キッチンを清潔にするポイント

ふきん

ふきんは熱湯や塩素系漂白剤で消毒をし、十分に乾燥させてから使うように

せっけん・洗剤

せっけん・洗剤を常備する

スポンジ・たわし

よくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光で乾かす

シンク

シンクは常にきれいに片付けておく

タオル

タオルはいつも乾かしていて清潔なものを用意する

三角コーナー

三角コーナーにごみをためないように

まな板

まな板は野菜・調理済食品用、生肉・魚用とふたつ用意できるとよい

調理台

調理台にものを置っぱなしにしない

水道

水道を長時間使っていないなかった場合はしばらく水を流してから使う。浄水器のフィルターはこまめに交換するように

包丁

柄の部分、刃のつけ根も念入りに洗う

シンクの下

シンクの下は水もれなどないか確認する

使用後は清潔を保つために、乾燥させましょう！！

包丁・まな板は、野菜・調理済食品用と生肉・魚用を分けて使いましょう。

食中毒でおこる症状と処置

嘔吐、下痢、腹痛、頭痛や発熱などの症状があらわれたら、食中毒の可能性がります。脱水予防のために、お茶・スポーツ飲料などで水分を十分補給しましょう。

自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を服用せず、医師の診察を受けましょう。



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。