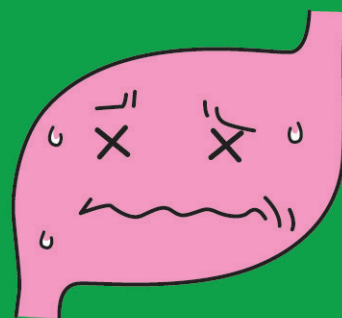


政府からのお知らせ

暑い季節になってきました
**食中毒に
気をつけましょう**



- 食べ物が腐りやすい夏場は食中毒が起きやすくなります。
- 抵抗力が弱い人は命に関わることもあります。
しっかり防ぐことが大切です。

チェック

食中毒を防ぐためにできること

- ▶ 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配布に関わらない。
- ▶ 避難所では、配られた食事はすぐに食べる。
- ▶ 調理をする際には十分加熱する。
- ▶ 野菜を生で食べる場合は水でしっかり洗う。

仮設住宅では
特に注意!!

食中毒は油断すると誰にでも起こります。予防を心がけ、互いに支え合いましょう。

被災者の食中毒への配慮について

▶ご注意ください!お肉の生食・加熱不足による食中毒

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌O-157」などの細菌による食中毒です。

▶食中毒は夏季に多く発生しています

腸管出血性大腸菌O-157などの細菌による食中毒は、5月から9月にかけての夏季に多く発生しています。これは、細菌が高温多湿を好み、梅雨から9月ごろにかけて、増殖が活発になるためです。

▶食中毒予防のために

食材を買うとき、保存、下準備、調理、食べるとき、各段階で、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大事です。それぞれの段階で実践すべき主なポイントを紹介します。

食材を買うとき	●肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後を買う
家庭での保存	●帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する ●肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
下準備	●調理の前に石けんで丁寧に手を洗う ●野菜などの食材を流水できれいに洗う ●生肉や魚は生で食べるものから離す ●生肉や魚、卵を触ったら手を洗う ●生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する ●ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ
調理	●肉や魚は十分に加熱。串を刺して中心まで火が通ったか確認する。
食事	●食べる前に石けんで手を洗う ●作った料理は、長時間、室温に放置しない ●温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる ●清潔な食器を使う