

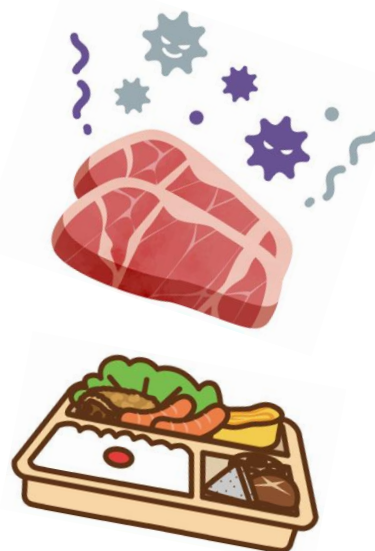
食中毒に注意しましょう

◆食中毒とは

細菌やウイルスや有害な物質などがついた食べ物を食べたことで、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ることをいいます。これからの時期に注意したいのは**細菌による食中毒**です。

◆食中毒を起こしやすい細菌と食べ物の例

サルモネラ菌	加熱不十分な肉や魚、生卵など
黄色ブドウ球菌	おにぎり、お弁当など
腸炎ビブリオ菌	生の魚（さしみ）や貝類など
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉など
腸管出血性大腸菌	加熱不十分な肉料理など



◆予防としてできること

原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

- **手洗い**を習慣化する
- 食品は**10℃以下で保存**し、室温に放置しない
- 生の肉や魚が触れた調理器具は**熱湯か漂白剤**で消毒する
- 生食用ではない肉や魚介類は**中心部まで加熱**する