

食中毒にご用心！！

夏期に多発する食中毒。平成18年に国内で発生した食中毒患者数は39,026人、死者数6人でした。

家庭の食事が原因での食中毒は、全体の20%近くを占めています。食中毒予防の三原則は、中毒菌を「**付けない、増やさない、殺す**」です。食中毒のポイントをしっかり守り、この夏を乗り切りましょう。



■家庭でできる6つのポイント

point ① 食べ物を買うとき

- 生鮮食品は新鮮な物を！
- 表示のある食品は、消費期限などを確認！
- 肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて！
- 冷凍食品や冷蔵食品は買い物の最後にし、購入したらまっすぐ持ち帰る！

point ② 家庭で保存するとき

- 冷蔵や冷凍食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に！
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意！目安は7割！
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は、-15度以下に！
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないように！

point ③ 下準備をするとき

- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う！
- 解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで！
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理！
- まな板は使った後すぐに洗う！



point ④ 調理するとき

- 手を洗いましょう！
- 加熱して調理する食品は十分に加熱！目安は中心部温度が75℃1分。

point ⑤ 食事をするとき

- 食卓に付く前に手洗いを！
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない！

point ⑥ 食品が残ったとき

- 残った食品を扱う前にも手洗いを！
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる！
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる！

健康アドバイス



常陸大宮済生会病院
外科・消化器科医長
鈴木章史先生

予防していても、下痢（時に血便）、腹痛、発熱、おう吐などがみられた時には食中毒が疑われます。

家庭での対策は、脱水予防の水分摂取です。もし嘔気が強く水分がとれなかったり、上記の症状がひどい、あるいは同様の症状の人が何人もいる場合には、すぐに医療機関で受診してください。便の検査を行い、食中毒の主な原因である細菌がないかを調べます。

治療方法は原因によりますが、絶食、点滴、抗生剤投与などを行い、腸の安静に努めます。

今日のメニュー 白菜と野菜の中華あんかけ

～市食生活改善推進員料理コンクール作品～
小野 朋子さん（御前山支部）

●材料(4人分)●

白菜	1 / 4 個	春雨(もどす)	100 g
豚肉	100 g	生しいたけ	4 個
人参	1 本	ピーマン	2 個
一調味料一			
酢	大さじ1	サラダ油	大さじ1
塩	少々	醤油	大さじ2
みりん	少々	こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1	だし汁	1 / 2 カップ
		片栗粉	小さじ1

●作り方●

- ①白菜は、白い所だけとって、千切りにし大きめのお皿に並べます。
- ②春雨は、4～5分茹でて水洗いした後、食べやすい大きさに切り、油を少々まぶし白菜に並べる。
- ③豚肉、しいたけ、人参、ピーマンは細切りにしてサラダ油でよく炒め調味料を入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて、ゴマ油を回し入れ、春雨の上にかける。

ポイント 生の白菜がおいしく食べられます。