

県内に食中毒注意報が発令されました!



県は気温及び湿度の状況から食中毒の発生が危惧される6月1日から9月30日までの期間を対象に、県全域に食中毒注意報を発令しました。

夏季には食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157など)」「カンピロバクター」「サルモネラ菌」、人や動物の傷口や鼻・咽喉などに存在する「黄色ぶどう球菌」といった細菌による食中毒が多く発生しています。健康で安全な食生活を送るためにも、食中毒予防の3原則を日々の生活の中に取り入れてみましょう。

食中毒予防の3原則



- しっかりと手を洗いましょう。**
調理の前、肉や魚に触れた後、トイレにいった後、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。
- 食材や調理器具は衛生的に保管しましょう。**
肉や魚はビニール袋などに入れ、他の食品に汁などがつかないようにしましょう。調理器具は使用后、洗浄・消毒を行いましょう。まな板や包丁を「野菜用」「肉用」に分けるとさらに安全です。



- 食材の温度管理を大切に保管しましょう。**
冷蔵庫の詰め過ぎに注意し、7割程度を目安にしましょう。
- 調理後はできるだけ早く食べましょう。**
調理したものを常温で放置するのは危険です。保存する場合は温かいものは65℃以上、冷たいものは10℃以下で保存しましょう。



- 食品は中心部までしっかり加熱しましょう。**
食肉は中心の色が完全に変わるまで十分に火を通し、生食は避けましょう。
- 温め直しもしっかり加熱しましょう。**
みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱し、電子レンジを使用する場合は均一に加熱されるように時々かき混ぜましょう。

【食中毒の症状は?】

食中毒の症状は、一般的には下痢、嘔吐、腹痛、発熱などが現れます。食後数時間で発症するものや数日たってから発症するものなど、発症までの時間や症状が異なります。食中毒の症状が見られた場合は早めに医療機関へ受診しましょう。



お問い合わせ先：鏡野町保健福祉課 保健指導推進センター 担当：保健師・栄養士
電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891