



これって、もしかして！ 食中毒！！

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありませんか？
そんな時疑われるのが「食中毒」です。

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、吐き気・嘔吐、発熱などの症状がでる病気のことです。原因によって食べてから病気の症状がでるまで短いもので3時間から2日、長いもので4日から8日とさまざま、時には命に関わる怖い病気です。

食中毒は、お弁当や飲食店での食事のみならず、家庭で調理した食事でも発生しますが、発症する人が少ないので風邪や寝冷えと思われてしまうことも多く、重症化してしまうこともあります。

一知らない怖い菌の増殖一 あなたは平気ですか？

細菌の増殖による健康への影響

- ・食中毒の原因による細菌数は1gあたり100万以上といわれています。
- ・菌が繁殖した飲料を飲んで気分不快が報告されています。

これからの季節は、**細菌性**の食中毒が増えます。

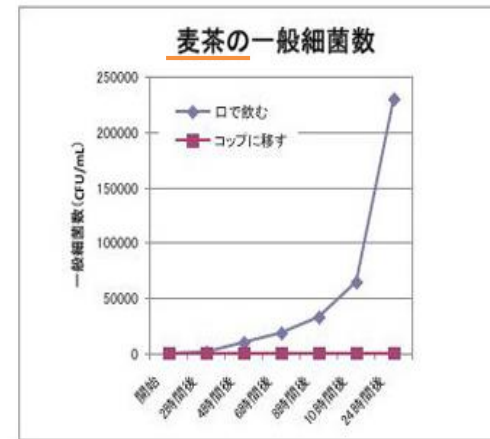
- * カンピロバクター
… 鶏・牛肉などの加熱不足
- * 腸管出血大腸菌(O157等)
… 牛肉・レバーなどの加熱不足
- * サルモネラ
… 卵・肉・魚などの加熱不足
- * 黄色ブドウ球菌
… おにぎり・弁当・サンドイッチなどの加工食品は、手の傷口からの汚染



(<https://www.lionhygiene.co.jp/food-poisoning/>より)

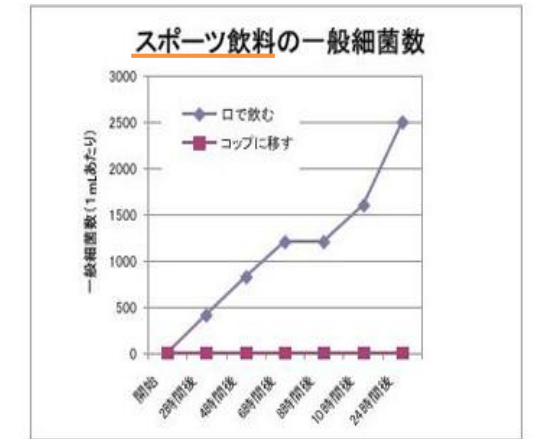
あなたの飲みかけのペットボトルは大丈夫？

まずは実験結果をみてね。



一般細菌数の増減

	開始	2時間後	4時間後	6時間後	8時間後	10時間後	24時間後
口で飲む	0	870	10000	18000	33000	64000	230000
コップに移す	0	0	0	0	0	0	0



一般細菌数の増減

	開始	2時間後	4時間後	6時間後	8時間後	10時間後	24時間後
口で飲む	0	420	820	1200	1200	1600	2500
コップに移す	0	0	0	0	0	0	0

(株式会社エフシー総合研究所 環境科学研究室 実験データより)

★ 安全に飲むためのポイント

- ★ 開けたら早めに飲み切り、飲み残しは冷蔵庫で保存
- ★ コップに移し替えて飲む
- ★ 早めに飲みきれの小さなサイズを選ぶ

★ 食中毒の予防

食中毒の予防の第一は手洗いです。食事前に手を洗っていますか？

- ・肉や魚などの生物食材を購入して来たら、すぐに冷蔵庫へ。
- ・調理する前には必ず手を洗いましょう！
- ・肉や魚と野菜を切るまな板は別のものを使いましょう！（または裏表で使用）
- ・使ったまな板は…①洗剤を使用してスポンジで丁寧に洗う。
②流水でよくすすぐ。
③漂白剤に浸漬後よくすすぐ、または熱湯をかけて加熱殺菌する。
④清潔な場所で乾燥させ、保管する。
- ・残った食品は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。
- ・温めなおす時は**75度以上**になるように加熱しましょう。
- ・時間が経って怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。
- ・いつまで食べられるか確認しましょう。

消費期限とは？…その期限までに食べることを意味する。

賞味期限とは？…その期限までおいしく食べられることを意味する。

* 詳しくは保健室前に掲示してあります。

