

# 5

# 2019 皐月 MAY

## 食中毒はとっても危険

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることで起こる健康障害のこと指します。腐敗と異なり、食品の「味」「色」「におい」が変わることはありません。飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前にしていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かつたり発症する人が1人や2人のことが多いので風邪や寝冷えなどと勘違いし、食中毒とは気づかれず重症化することもあります。

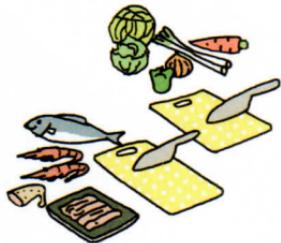
食中毒の症状は年齢やその時の体調により、同じ細菌によるものであっても症状は変化してきます。食中毒はからだの中から細菌や毒素を出し切るまでこの症状が続きます。症状が現れるまでの潜伏期間も、食中毒の原因となる細菌によって異なります。早い期間で24時間以内、長い期間で10日間とばらばらです。日頃から食中毒に気を付けた生活を送りましょう。

# 食中毒を防ぐ3つの決まり

食中毒を起こす細菌やウイルスが食品についてしまったかどうかは、見た目や味、においでもわかりません。食中毒を防ぐための3つの決まり。それは、原因となる細菌やウイルスを「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。

## 【つけない】

手はもちろん、洗える食べ物はしつかり洗い、まな板、包丁、食器も洗い清潔に保ちましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存。生肉を切った包丁とまな板で野菜を切るなどは避けましょう。



## 【増やさない】

生ものや作った料理は早めに食べ、すぐ食べない料理は冷蔵庫へ。冷凍保存した食品の解凍は自然解凍ではなく、冷蔵庫内や電子レンジで行いましょう。



## 【やっつける】

料理をするときは、食材の中心まで熱が通るように十分に加熱しましょう。

