

ICT 通信 9月号

今回の ICT 通信は、食中毒予防についてお話ししたいと思います。

食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスです。腸管出血性大腸菌（O157 など）、カンピロバクター、サルモネラ菌、セレウス菌、ブドウ球菌、ノロウイルスなど、みなさんもよく耳にしたことがあると思います。食中毒は飲食店などの外食で多く発生しているように思われがちですが、件数は少ないものの家庭でも発生していることが報告されています。

そこで今回は、家庭でできる食中毒予防の3原則を紹介したいと思います。

★食中毒の原因を“つけない”

つけない



手には様々な雑菌が付着しています。

調理前には、必ず手を洗きましょう。

また、調理器具はこまめに熱湯をかけて

殺菌しましょう。

★食中毒の原因を“増やさない”

増やさない



生鮮食品など、購入後はできるだけ早く

冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても

菌はゆっくり増殖するので、早めに食べま

しょう。

★食中毒の原因を“やっつける”

やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱処理に

よって死滅します。肉・魚・野菜など、よ

く加熱しましょう。

まだまだ蒸し暑い日が続きます。嘔吐や下痢が続き、食中毒かなと思ったら、市販のお薬を飲む前に、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

ICT 医事課担当