

## 食中毒に気をつけましょう

湿気が多く気温も比較的高い梅雨どきは、食中毒が多く発生する時期です。特に6月は1年で食中毒発生が最多の月といわれています。

### 食中毒の症状

激しい腹痛

下痢

おう吐

症状が出るまで・・・早くても24時間以内～長くて10日

## 食中毒を防ぐ3つのポイント



### つけない

- ・しっかり手を洗う
- ・生肉や魚、卵などを扱う後に手を洗う
- ・まな板等の器具も清潔に



### やっつける

- ・加熱処理
- ・食品は中心温度が75℃で1分以上の加熱が必要です。  
ノロウイルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。



### 増やさない

- ・食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存
- ・冷蔵庫を過信しすぎずに、早めに食べる



### Check!

- ・水分を十分にとり消化の良いものを食べましょう
- ・脱水症状、便に血が混じる、息苦しい等の症状がある時は病院を受診しましょう



## 症状が出た時は早めに受診しましょう