

まんぼう通信

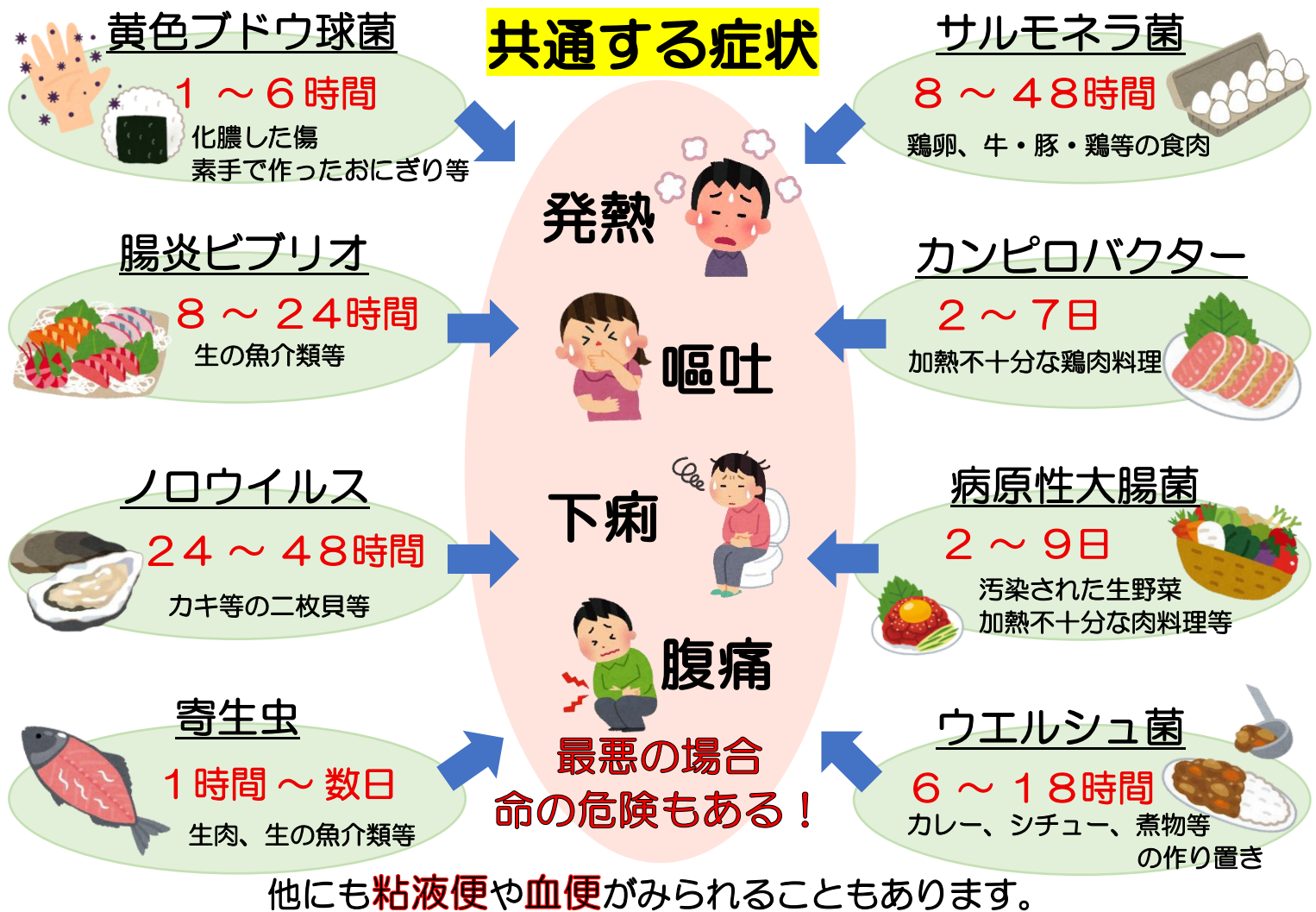


令和7年6月1日 No.125

皆さん、こんにちは！

高温多湿な6月は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期です。さらに、夏バテによる身体の「抵抗力」も低下するため食中毒に注意が必要になります！しっかり予防をして食中毒から身を守りましょう！

食中毒の症状 と 潜伏期間



気になる症状がある場合は早めの受診を！

食中毒の場合、原因物質をできるだけ早く体外に排出することが大切です！
自己判断で**吐き気止め**や**下痢止め**を使用せずに早めの受診をして医師の指示に従いましょう！

このとき脱水に注意が必要です！経口補水液（OS-1）などを摂取すると望ましいです！

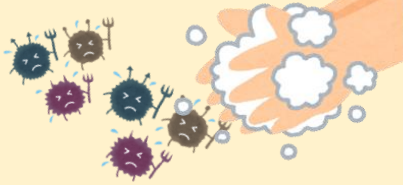
特に子供・高齢者は少量の菌でも症状がでやすいので注意が必要です！



～ 食中毒予防の3原則 ～

① つけない

こまめに手洗い！



食品を区別して

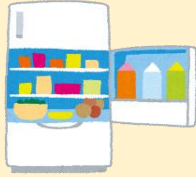
保管・調理する



☑ 生の肉・魚などの調理の際は、調理器具を介して他の食材に触れないように注意が必要です。

② 増やさない

低温で保存する！



☑ 細菌の多くは、10度以下で、増殖がゆっくりになります。

解凍は電子レンジか流水！



短時間で
解凍する！

☑ 自然解凍は、時間がかかり細菌が増殖する恐れがあります。

③ やっつける

中心部を75度で、
1分以上加熱！



☑ ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒以上

使用後の調理器具は
洗浄・消毒！



☑ 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）、熱湯（85℃、5分以上）が有効！

Q&A コーナー



Q

食中毒かな？と思ったらどうしたらいい？



A

食べたものをメモ（何を、いつ、どこで）

水分補給（OS-1など）をしながら医療機関に相談しましょう



Q

冷凍食品でも食中毒になるって、ほんと？



A

本当です。冷凍は菌の増殖を抑えますが、完全に死滅はしません。解凍時に常温放置すると菌が急増します。



◀公式 HP

公式 Instagram▶

