



一人ひとりが介護予防を！

令和6年
夏号

食中毒に気をつけよう！

◎**食中毒とは？** 食中毒とは、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り、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことをいいます。

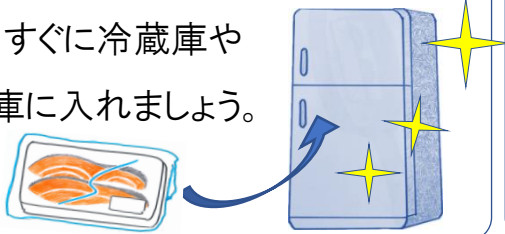


◎**食中毒の原因は？** 細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざま、食べてから症状が出るまでの期間やその症状も異なります。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌という訳ではありません。普段当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすこともあるため、日頃からしっかり予防しましょう！



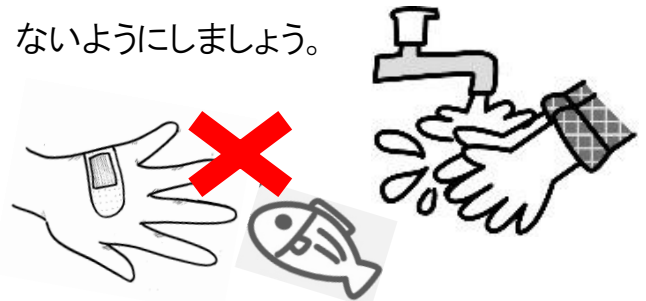
◎実行しよう！家庭でできる予防のポイント

①食品を購入した際には、肉・魚は汁がもれないよう分けて包み、加熱せず食べるものに触れないようにしましょう。また、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

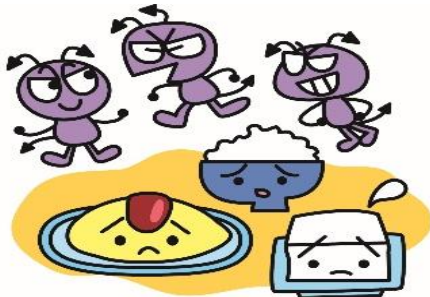


②こまめに手を洗いましょう。

ケガをしている手で、食べ物に直接さわらないようにしましょう。



③調理後の食品をすぐに食べない時は、小分けして冷蔵庫に入れましょう。



④温め直して食べる時は、**におい、味が少しでもおかしい場合は、食べない！** 中心まで十分に加熱しましょう。少しでも怪しいと思ったら、食べずに処分しましょう。



食中毒は、1年中起きています。いつでも予防を！

出典：家庭での食中毒予防 | 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html

これで解決!食中毒予防のポイント | 農林水産省農林水産省
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/point.html>

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎77-7896)