



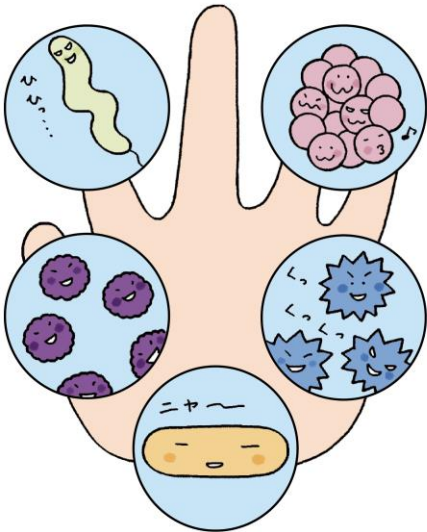
# きゅうしょくにゅーす

6月に入ると、暖かい日が続き、湿度も高くなります。そうすると、食べものも傷みやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。おうちでも食べものの取り扱いには十分気を付けてください。

## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

新型コロナウイルスと食中毒のウイルスは別物ですので、特徴を知った上で、それぞれ適切な予防を心がけましょう！

## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

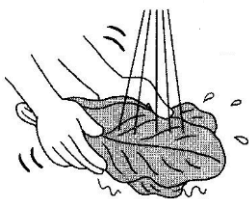


## 食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。

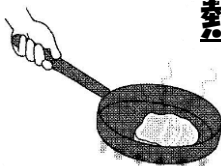


あら洗う



特に泥のついた野菜などは、よく洗いましょう。

ねつを加える



食中毒菌は熱に弱いので、しっかり火を通しましょう。

ひ冷やす



冷たい温度では、食中毒菌は増えません。ただし冷蔵庫に入れただけでは安心できません。

はや早く食べる



料理を作ったら、すぐに食べましょう。時間がたつほど食中毒菌は増えます。

## 五感でも確かめよう

- 目** 見て確かめる 「色や形状はおかしくないかな？」
- 鼻** においで確かめる 「変なおいはいらないかな？」
- 口** 舌で確かめる 「味はどうか？」



少しでもおかしいと思ったら、食べないようにしましょう。