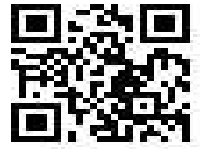


平和町自治会だより 令和2年8月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

夏の食中毒予防

食中毒をおこす細菌は、ちょっとしたことで汚染、増殖する危険性があります。
新型コロナウイルスに感染しないため、体力、免疫力の向上のためにも
この夏は特に食中毒に注意しましょう！

1, 食中毒の注意ポイントと対策

- ①購入 ・消費期限・賞味期限を確認して購入する。
・買い物後、立ち話や寄り道をしない。
常温で食品を持ち歩く時間が長いほど細菌が増殖する危険性があります。
- ②保存 ・冷蔵庫の中に食品をいっぱい詰め込まない！
冷蔵庫内の冷気を効率よく循環させるために保存する容量は、7割程度に。
ドアの開閉を短縮して、冷蔵庫内の温度上昇を防ぐようにしましょう。
- ③調理 ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けると安全
生の肉や魚を切った包丁やまな板で生野菜等を切らない。
・カレーなど煮込み料理を多量につくって、常温で一晩おかない。
調理後すぐ食べない時は粗熱を取り、小分けして冷蔵・冷凍保存をする。
細菌の増殖を防ぐために、自然解凍せず冷蔵庫・電子レンジを使おうにしましょう。
- ⑤食事 調理した料理を長時間並べておかない。
細菌が増殖しても食品の味や色、においは変化しないので、
見た目などでは判断できない。なるべく食事の直前に調理・配膳して
室温に長く放置しないようにしましょう。

《こんな症状があるときには医療機関へ》

- 下痢が1日10回以上続いている。
- 激しい腹痛がある。
- 体がふらふらする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る、12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混じる。
- おう吐が止まらない。

上記の症状が一つでもあり、食中毒の疑いがあるときは医療機関を受診し
・症状の出始めた時期、詳しい症状、食べた物など医師に伝えましょう。