

おそ 恐るべし！ しょくちゅうどく 食中毒の落とし穴

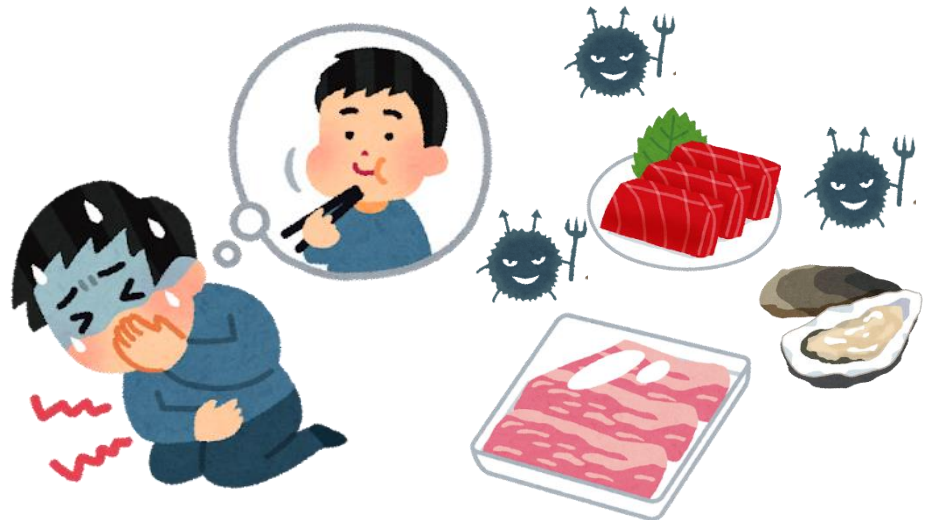
あつ きせつ 暑い季節がやってきましたね。あつ ま なつ 暑さが増す夏は、さいきん 細菌による しょくちゅうどく 食中毒が
はっせい 発生しやすい季節です。しょくちゅうどく 食中毒はかてい 家庭だけでなく、しょくば 職場でのお弁当や
の もの お 飲み物でも起こることがあります。

しょくちゅうどく 食中毒とは

さいきん 細菌やウイルス、ゆうがい ぶっしつ ぶちゃく 有害な物質が付着した いんしょくぶつ 飲食物を た お 食べることで起こる
けんこうひがい 健康被害です。

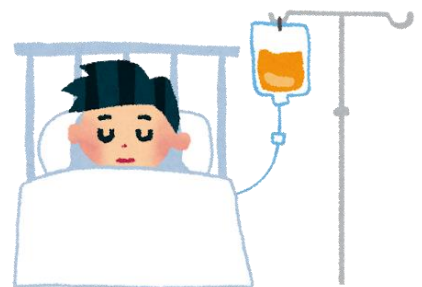
おも しょうじょう 主な症状

- ふくつう 腹痛
- は け 吐き気
- げ り 下痢
- おうと 嘔吐
- はつねつ 発熱



しょうじょう ていと おも げんいん こと 症状や程度の重さは原因によって異なりますが、
こうれいしゃ こ じびょう ひと じゅうしょうか 高齢者や子ども、持病がある人は重症化しやすい
ので注意が必要です。

しはん げりど しょうじょう あっか ぼあい 市販の下痢止めなどでかえって症状が悪化する場合
もあるので、つらい時は病院を受診しましょう。

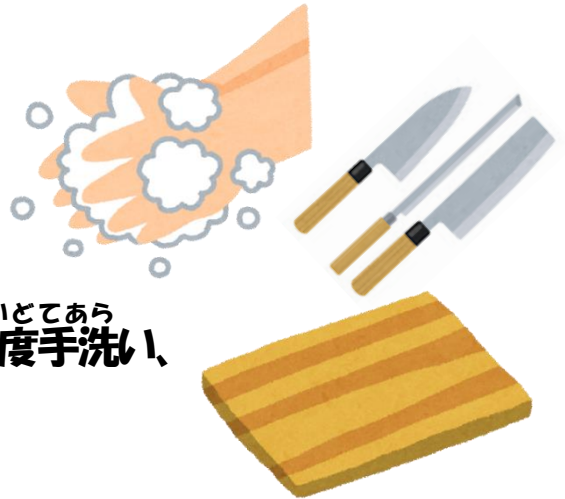


きょう しょうちゅうどくよほう 今日からできる食中毒予防

しょうちゅうどくよほう さんげんそく 食中毒予防の三原則！

1. つけない

ポイント: ちょうりまえ てあら なまにく さわ あと さいどてあら
調理前に手洗い、生肉を触った後は再度手洗い、
いた ほうちょう つか わ
まな板や包丁を使い分ける



2. 増やさない

ポイント: れいどうこ どい か れいどうこ まいぬす どい か ほぞん
冷蔵庫は 10℃ 以下、冷凍庫は - 15℃ 以下で保存
つく りょうり はや た くさ
作った料理は早めに食べる(腐らせない)



3. やっつける

ポイント: にく さかな ちゅうしんぶ じゅうぶんかねつ
肉や魚を中心部まで十分加熱する



べんどう しょうちゅうどくたいさく お弁当の食中毒対策

- ご飯やおかずは十分冷ましてから詰める
- 保冷剤を活用する
- 水分の多いおかずは避ける
- 前日の残り物は再加熱する



におい み め あんぜん はんだん
臭いや見た目では安全かどうかは判断できません。

だいじょうぶ はや れいどう はや た
「まだ大丈夫」ではなく、早めに冷蔵・早めに食べる

こころが しょうひきげんない
ことを心掛けましょう。また、消費期限内かどうか

かくにん しょうちゅうどく よほう
確認して、食中毒をしっかりと予防しましょう！

か あんぜんえいせいいいん
グリーンサービス課 安全衛生委員

