

食育つうしん

7月

発行：大阪市立松虫中学校

食中毒とは？

食中毒とは、原因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で、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

食中毒の種類によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にも関わることもあります。食中毒を予防するにはどうすればよいか紹介します。



食中毒予防の3原則



手にはさまざまな細菌が付着しています。調理前や食事前は石けんを使い、丁寧に手を洗って、菌やウイルスを食べ物に付けないようにしましょう。



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫へ入れた後も、なるべく早く食べましょう。



ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば安全です。特に肉は、中心部を75℃で1分間以上加熱することが目安です。

正しい手の洗い方

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先・爪	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、体内に入ってしまう。

食事の前は、必ず石けんを使って、手を洗いましょう。

