

# 食育つうしん

9月

発行：大阪市立長吉六反中学校

## 食中毒を予防しよう！

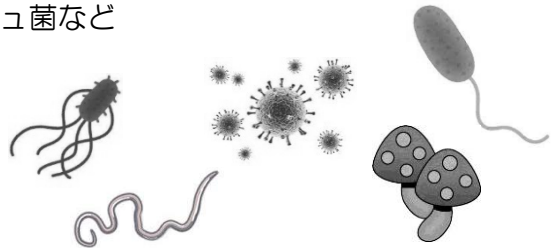
食中毒とは、原因となる細菌やウイルスなどが付着した食品や、有毒物質が含まれる食品を食べることで起こる健康被害です。主に、急性の胃腸炎（下痢・腹痛・おう吐など）を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状が起こることもあります。また、重症になると、命にかかわる場合もあります。

気温や湿度が高い時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になります。また、ノロウイルスによる食中毒も一年を通して発生しています。食品の取り扱いに十分注意を払い、食中毒の予防を徹底しましょう。

### ★ 食中毒の種類と原因



- 細菌・・・腸管出血性大腸菌 O157、サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、黄色ぶどう球菌、ボツリヌス菌、ウエルシュ菌など
- ウイルス・・・ノロウイルスなど
- 寄生虫・・・アニサキスなど
- 自然毒・・・ふぐ毒、カビ毒、毒キノコ、貝毒など



### ★ 食中毒予防の3原則

#### つけない



手は、石けんを使ってこまめに洗いましょう。

また、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁は、野菜などへ菌が付着しないように、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。

#### ふやさない



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。

また、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せずに、早めに食べるようにしましょう。

#### やっつける



ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。特に肉や魚は、中まで十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安心です。

目安は、中心部を75℃で1分以上加熱することです。

★9月は大阪市朝食普及月間です。バランスの良い朝食をとり、生活リズムを整えましょう！