

# 7月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

7月のテーマ：食中毒にご注意を！

こんにちは

今月は夏場に多い食中毒についてのお話です。食中毒は、細菌やウイルスなどの病原体が原因でおこる、急性の胃腸炎です。病原体がついた食べ物を食べることや、調理器具や人の手を介して感染することで発症します。食中毒は予防が大切です。忙しい子育ての毎日の中で、ちょっとした心がけのヒントとなることを紹介したいと思います。

## 食中毒から身を守る 3 原則



【食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける】



### 1. 買い物をするとき



食材は賞味期限を確認し、新鮮なものを購入しましょう。肉や、魚などの生鮮品や冷凍食品は一番最後に購入するようにし、買い物後の寄り道は避けるのが安心です。夏場の車内はかなり暑くなりますので、購入したものを長時間置くことのないようにしましょう。必要ならクーラーバッグなどの使用もおすすめです。

### 2. 家庭での保存

冷蔵保存が必要なものは、購入後できるだけ速やかに冷蔵庫にしまいましょう。細菌の繁殖を防ぐために、冷蔵庫は 10 度以下、冷凍庫はマイナス 15 度以下を保ちます。ものの詰め込みすぎは、冷気の循環が悪くなるので注意です。

### 3. 下準備するとき

調理の前には必ず石鹸で手を洗いましょう。また、調理器具はしっかり洗い、熱湯や台所漂白剤を使って殺菌します。

肉や魚を扱う際には使い捨てのまな板シートを使うのも便利かもしれません。





#### 4. 調理するとき

肉や魚は中心部までしっかりと加熱しましょう。電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにしましょう。また、調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫に入れましょう。

#### 5. 食事をするとき

調理後は、作ったものを長時間室温で放置しないようにしましょう。食事の前には必ず石鹸で手を洗いましょう。



#### 6. 残った食品

時間が経ちすぎたもの、ちょっとでも「怪しいかも」と思ったものは、食べずに思い切って捨ててください。また、温めなおすときは十分に加熱しましょう。

### 食中毒にかかったら・・・



#### 1. 症状

原因菌にもよりますが、一般的には腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。

子どもの場合は重症化しやすいため、すみやかに受診をしましょう。その際思い当たるものがあれば、お医者さんに伝えましょう。

#### 2. ホームケア

子どもが食中毒になったら、基本的には水分補給をしながら安静にして回復を待つこととなります。脱水にならないよう、ティースプーンなどで少量ずつこまめに与えてあげてください。子ども用のイオン飲料や経口補水液も特におすすめです。

