



けんこうだより

【令和7年9月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



9月に入りましたが、まだまだ気温が高く、日差しの強い日が続いていますね。みなさん体調はいかがでしょうか？家の中でも温度が高くなり、1日中エアコンが必須ですね。そこで気を付けていただきたいことは、「食中毒」です。これから徐々に涼しくなると油断しがちになりますが、細菌による食中毒は気温が高い9月ごろまでが発生しやすい時期になります。ご飯を安全に、おいしく食べられるよう、まだまだ気を抜かずに注意しましょう！！

今月のテーマ 「食中毒」

食中毒 とは？

細菌やウイルスなどの有毒な物質が付いた食べものが体内に入ることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ることをいいます。細菌やウイルスの種類によって、症状や症状が現れるまでの時間が異なります。食中毒は重症化することもあるため、注意が必要です。



どんなものに注意したらいいの？



- 十分に加熱されていない 卵、肉、魚、二枚貝
- よく洗っていない野菜
- 生の魚や貝などの魚介類
- 井戸水、湧き水
- 手指に傷がある、または、手洗いが不十分なまま調理したもの など



<食中毒予防の3原則>

細菌を食べ物に
「つけない」

清潔を保つ！

指先から手首、爪の中まで、しっかり手洗いでできていますか？また、まな板や包丁、食器はきれいに洗い、清潔にできていますか？

食べ物に付着した細菌を
「増やさない」

温度に注意！
思い切って捨てる！

「片づけが面倒…」と、室温で食べ物を放置していませんか？生ものは早めに食べるよう意識していますか？

20～50℃は
菌が増殖
しやすい！

食べ物や調理器具に
付着した細菌を
「やっつける」

しっかり加熱！

食材にはしっかり火は通っていますか？電子レンジ等もうまく利用しましょう！

食中毒を予防しましょう！

ポイント 1 買い物

お買い物の際は、必ず氷やドライアイス、クーラーボックスを持っていくようにしましょう！

○食品は必要な分だけ買いましょう！

○生鮮食品や冷凍食品、冷蔵食品は、買い物の最後にカートへ！



○購入した肉や魚は、液が垂れないようポリ袋に入れましょう！

冷蔵庫は…

○寄り道せずにまっすぐ帰りましょう！



○車のトランクは温度が上がりやすいので、

買ったものは座席か足元に置きましょう！

★入れすぎ注意！7割程度に！

★扉の開閉は短く！

★冷蔵庫は 10℃以下、
冷凍庫は -15℃以下に
維持しましょう！！

ポイント2 料理をするとき

○調理する前と後、調理中の手洗いは基本！



○肉・魚に触れた手や調理器具は、清潔に！

○解凍は室温ではなく冷蔵庫で！



○生ものは早めに使いきりましょう！

○加熱は中心部まで、しっかりと！



→多くの病原体は 75℃で 1 分以上の加熱で死滅！

→ハンバーグは、フライパンにふたをして火を通す！

目安は… 肉汁が透明になるまで！！

竹串等を何点かに刺して、
できてた肉汁が透明なら OK、
濁っていればもう少し加熱を続ける。



肉・魚を切った調理器具は
熱湯消毒 すると良いです！

お弁当も要注意！！！！

＜水分は細菌が増えやすい！＞

★野菜やおかずの水気・汁気をとる

★冷ましてから入れる

→蒸気が水分となります

＜調理は当日が基本！＞

★前日作り置きする場合は
再加熱！！

★抗菌シートを利用する

食中毒かな…？と思ったら

熱中症など、他に心当たりがないのに、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などがあつたとき、食中毒かもしれません。

症状が出たら、下痢止めや鎮痛剤など、むやみに服用せず
早めに医師の診断を受けましょう！

日々お料理をされている方々、
毎日お疲れ様です。

安全なご飯が作れるよう、
安心して食事ができるよう、
1つでも実践して下さると
幸いです。

