



が つ け ん こ う

# 6月健康だより



## 基本的な食中毒対策を徹底的に

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を

ポイント1

つけない



・購入後は、早めに帰りましょう。

・魚や肉は小分けし、他の食品にくっつけない保存を  
しましょう。

・手や洗える食べものはしっかり洗いましょう。



ポイント2

ふやさない



・生ものや料理は早めに食べましょう。

・残った食品は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫や  
冷凍庫で保管しましょう。



ポイント3

やっつける



・かき混ぜたり、ふたをするなどして、中心部まで十分に  
加熱しましょう。

・食器や調理器具は、熱湯や消毒剤で清潔にしましょう。

## 食中毒相談室



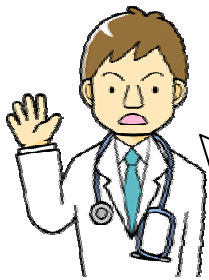
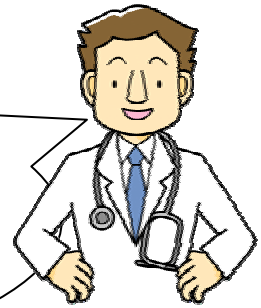
Q . 食中毒菌が食べ物の中でふえていたら、変な味がするの？

A . 味やおいは全く変わりません。

Q . 食中毒の疑いがあるときはどうすればいいの？

A . すぐに医療機関を受診しましょう。

勝手に下痢止めや吐き気止め、風邪薬などを服用すると、症状が悪化する危険があります。



Q . 食肉による食中毒を防止するには、どうすればいいの？

A . 生の肉やレバーには食中毒菌が付いていることがあります。

・十分に加熱しましょう。

・焼く(加熱する)はしと食べるためのはしを分けましょう。

特に、抵抗力の弱い人(子供や高齢者など)は、重症になることがありますので、肉やレバーを絶対に生で食べないようにしましょう。



なお、詳しいことや疑問があれば、ご連絡ください。

四日市市保健所 衛生指導課 電話：352-0591