

冬こそ危険！食中毒に気をつけよう

今年は新型コロナウイルスの流行で、外食を避け、**持ち帰り**や**出前**を利用する方が増えています。**調理されてから食べるまでの時間が長い**ので、菌やウイルスが繁殖しやすく、食中毒のリスクが高まります。購入した食品は早く食べましょう。また、食事の前に、石鹸をしっかりと泡立てて手を洗いましょう。



● 主な原因菌・ウイルス

ノロウイルス

ノロウイルスは、**食中毒の原因の第一位**です。カキなどの二枚貝や、感染した人の便や吐物(とぶつ)に存在しています。乾燥に強いウイルスであるため、**冬に報告数が急増**します。水のようなひどい下痢、嘔吐が見られ、熱が出ることもあります。



詳しい予防法、感染した場合の消毒方法はコチラ

腸管出血性大腸菌

十分に加熱されていないお肉や、**生野菜**に存在する菌です。代表的なO157の他にも様々な型があり、O26やO111なども度々流行します。激しい腹痛や血の混ざった下痢などが特徴で、**命を落とす**こともあります。



参考

平成24年7月～牛レバー生食 販売・提供禁止

平成27年6月～豚肉(内臓を含む)生食 販売・提供禁止

● ご家庭での食中毒予防のポイント

生野菜はしっかり洗ってから調理する

肉・魚を切ったまな板は洗って熱湯をかけておく

盛り付けや料理をする時は清潔な器具・食器を使う

作業前・食事前に手を洗う

食材を長時間室温に放置しない

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

加熱は十分に！

例えばお肉なら、中心に赤い部分がなくなるまで加熱しましょう

❀ 12月のにっこりあそび ❀

日時：毎週 月曜日 14:00～15:00

場所：福祉センター2階 ※電話予約をお願いします♪

対象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)

♡ 12月のミニ講座のお知らせ ♡

日時：12月21日(月) 14:00～15:00

内容：親子ふれあい歌あそび

御坊市役所 健康福祉課 子育て世代包括支援センター

にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。