

「食中毒」に気をつけて！

夏は細菌による食中毒が多くなる季節です。特に乳幼児は細菌に対する抵抗力が弱いので、食中毒になると大人よりも症状が重くなりやすいです。正しい知識を身に付け、子どもを食中毒から守りましょう。

<家庭でできる食中毒予防の6つのポイント> ※どのポイントでもこまめな手洗いを忘れずに！

①食品の購入

- ・消費期限をチェックする

②家庭での保存

- ・すぐに冷蔵庫へ！肉、魚は汁が漏れないよう包む
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープする

③下準備

- ・冷凍した食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで
- ・野菜はよく洗い、調理前の肉や魚は他の食材から離す

④調理

- ・加熱の目安は中心部分が75℃以上で1分以上
- ・電子レンジでの加熱は均一に熱が伝わるように

⑤食事

- ・長時間室温に放置せず、盛り付けは清潔な器具、食器で

⑥残った食品

- ・少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ・温めなおすときも十分に加熱(75℃以上)

ハチミツは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べると乳児ボツリヌス症という食中毒にかかることがあります。

原因であるボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。

命にかかわることもある食中毒なので、赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの食べ物・飲み物などを与えないようにしましょう。

毒を持つ植物などの誤食に注意！

今年4月、イヌサフラン(有毒)をギョウジャニンニク(食用で無毒)と誤って食べたことで、食中毒により2人が死亡する事例がありました。他にもニラ(食用)とスイセン(有毒)を間違えるなど、毒を持つ植物やきのこなどの誤食による食中毒事件は、全国で起こっています。

「絶対に毒がない植物」と判断できないものは、採らない、食べないことを徹底しましょう。



■問合せ

こども家庭センター 母子保健係 TEL.558-8670 FAX.554-6101

