



第165話 食中毒に気をつけよう

梅雨の季節となりました。
湿気や暑さによってカビや細菌が発生しやすい時期です。原因や正しい
予防法を知って、健康管理に役立ててください。

食中毒予防の3原則

つけない！

増やさない！

やっつける！

洗う！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理を始める前などには必ず手を洗いましょう。

低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



2
手の甲をのほすようにこずります。



3
指先・爪のすきを念入りにこずります。



4
指の間を洗います。



5
親指と手のひらをねじり洗いします。



6
手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに に関してまで何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル4F tel: 03-5951-7422

