

夏の食中毒を防ぐには



日本では、夏になって気温と湿度が上がると、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい環境となります。

今回は細菌による食中毒のリスクと対策についてご紹介します。

○食中毒になったらどうなるの？

食中毒にかかると、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出てきます。期間は数日から2週間程度続くのが一般的ですが、症状や期間は原因によって異なります。

下痢や嘔吐は体の毒素を排出しようとする動きなので、市販薬で止めてしまうと長引く可能性があります。食中毒になったら脱水症状に注意し、まずは医療機関を受診してください。



○食中毒を防ぐには？

1. つけない

正しい手洗いは食中毒予防の第1歩です。調理開始前だけでなく、調理中も食材が変わる度に手洗いするよう心がけましょう。

また、たとえば肉を焼く際には、生の肉を触った箸で焼きあがった肉を触らないようにしましょう。

2. 増やさない

細菌は時間とともに増殖します。生ものや調理した料理は暖かい部屋に長く放置せず、できるだけ早く冷蔵庫へ保存するようにしましょう。

3. やっつける

細菌の多くは高温に弱いため、包丁やまな板などを定期的に熱湯で消毒したり、調理の際に食材の中心までしっかり加熱したりすることで細菌の多くを減らすことができます。

以上の対策を参考にいただき、体調を崩さないようにして楽しい夏を迎えてください。

※日本語訳は後日、(公財)宮崎県国際交流協会のホームページに掲載されます。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財)宮崎県国際交流協会まで

TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp

毎日の生活に関してご質問、ご心配事などありましたら：みやざき外国人サポートセンターまで TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902 Email support@mif.or.jp