

食中毒を防ぐ

鶏肉等の肉類を原因とする食中毒は、バーベキューなどの野外活動を行うこれからの行楽シーズンに多く発生しています。また、暑くなるとその他の原因の食中毒も増えてきますので、次のことを確認し、食中毒の予防に努めましょう。

●家庭での食中毒の発生を防ぐために、次の三つの原則を心がけましょう。

- ①菌をつけない（手や調理器具はしっかり洗う）
- ②菌を増やさない（食品ごとの保存方法を守る）
- ③菌をやっつける（加熱は十分に、調理器具の消毒）



食中毒を防ぐ生活 6つのポイント

1 買い物

消費期限を確認する
肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

2 家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する

3 下準備

生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う

4 調理

肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

5 食事

作った料理は、長時間、室温に放置しない
温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

6 残った食品

保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
温め直すときは十分に加熱

●食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因を体外に出そうとする反応です。おやみに市販の下痢止めなどの薬を服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



相談会・集いのお知らせ

うつ病患者の家族教室 対象：うつ病で治療中の方のご家族

治療を受けている人が増えているうつ病ですが、ご自身が治療する一方、周囲の支援も大切だといわれています。この機会に、知識を深めてみませんか？（8月より開催、計3回）

わかちあいの会 対象：身近な人を自死で亡くされた方

ご家族や大切な人を自死で亡くされた方同士が集い、ご自分の思いを語る場です。無理に話す必要はなく、参加者のお話を聞くだけでも結構です。（8月・12月の2回）

相談会 対象：身近な人を自死で亡くされた方

身近な人を自死で亡くされた方の相談会です。新庄明和病院の精神科医師や臨床心理士が個別にご相談をお聞きします。（8月より開催、計3回）

●会場：最上総合支庁 ●費用：無料 ●要予約(下記まで)

●お申し込みやお問い合わせは……最上保健所地域保健福祉課 精神保健担当 ☎0233-29-1266
また、詳細な案内は福祉課窓口に設置しております。