

＼これ、なんの「びょうき」？／

# 簡単セルフチェック

## 食中毒編

今、心身に不調を感じていることはありませんか？  
実はそれ、大変な病気の症状かもしれません。  
セルフチェックで、自分の心身の状態や病気のリスクを知りましょう。

今朝からお腹が痛く、下痢ぎみです。昨夜は自宅で、作り置きのカレーしか食べていないので、変なものには口にしていないはずなんですけど…。



### あなたの今をチェック

- 腹痛がある
- 下痢ぎみ、下痢に血が混じる
- おう吐や吐き気がある
- 発熱や倦怠感、筋肉痛がある



### もしかしたら「食中毒」かも？

食中毒の原因には細菌とウイルスの2種類があり、夏季は細菌が原因の食中毒が多く発生します。原因菌の多くは、室温20度前後から増殖が活発になり、また湿気を好みます。原因菌によって潜伏期間や症状は異なりますが、ほとんどの場合、数時間～5日の間におう吐や腹痛、下痢などの症状を引き起こします。

**受診のめやす** 上記の症状が出ている場合、また同じ食材を食べた複数人に同様の症状が出ている場合は、食中毒を疑い、医療機関を受診しましょう。

## ＼日ごろから「予防・対策」をしよう！／

### 清潔を心がけ

#### 菌を食材につけない

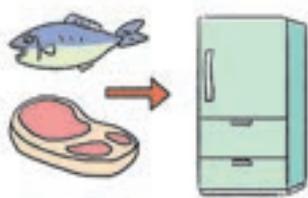
原因菌は食材に元々ついているもの以外にも、至る所に存在しています。食材に触れる手や、包丁・まな板などの調理器具、また調理する場所は、常に清潔にしましょう。



### 低温で保存して

#### 菌を増やさない

食べ物に付着した菌を増やさないため、生鮮食品はもちろん、総菜なども購入後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫内でも菌は増殖するため、早めに食べきることも大切です。



### 加熱調理や

#### 熱湯で殺菌する

多くの細菌は加熱によって死滅するため、食材はできる限り加熱しましょう。特に肉類は、中心部を75度で1分以上加熱することが目安。調理器具は洗浄後、熱湯による殺菌を。



**！** カレーの作り置きに注意！

カレーなどの食品では、ウエルシュ菌による食中毒に注意が必要です。ウエルシュ菌は、100度で加熱しても死滅させることはできません。食べきれぬ量を作り、早めに食べましょう。