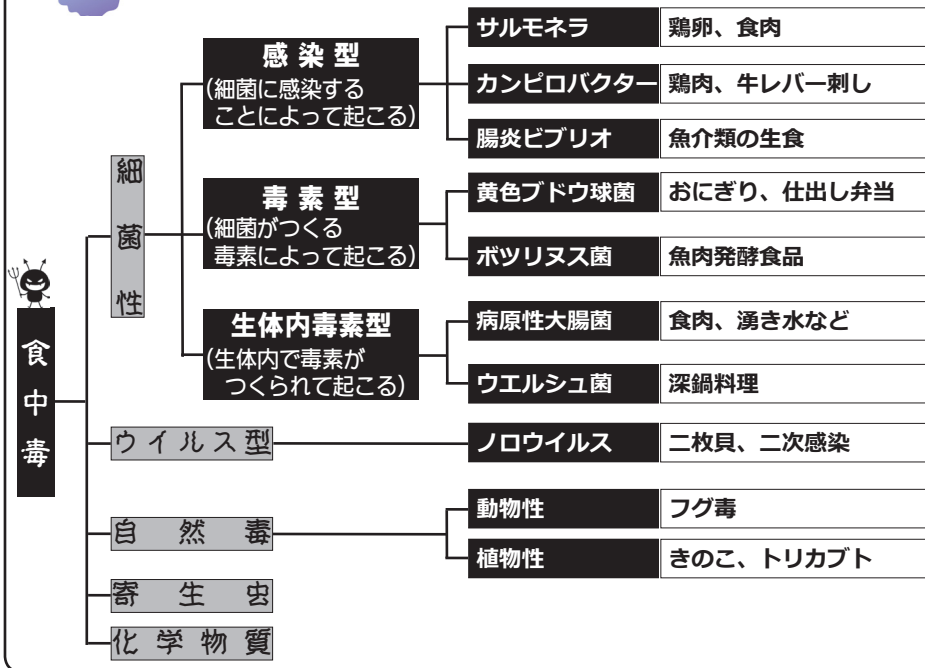




食中毒原因物質の分類



夏の「食中毒」に用心

「食中毒」とは一般的に有害な微生物や物質を含む飲食物を食べたことよって起こる健康障害です。主な症状として、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎による症状があげられ、原因によっては麻痺などの神経症状が出ることもありま

す。食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、6月から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒の危険を未然に防ぎ、安全で楽しい食生活が送れるように、食の衛生管理について見直してみましよう！

【食中毒予防の三原則】

- ① 菌やウイルスをつけない
- ② 菌やウイルスを増やさない
- ③ 殺菌する

【食品の選び方は？】

食品は常に新鮮なものを選びましょう。生鮮食品は、購入後すぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早めに食べきりましょう。表示のある食品は、消費期限や賞味期限などを確認することを忘れないようにしましょう。

的ですが。また、細菌の繁殖を抑えるためにはお酢が効果的です。

【食中毒かな？と思ったら】

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢や発熱などの症状、または同じ食事をした人に同様の症状があらわれていた場合、食中毒が疑われます。「食中毒かな？」と思ったら、脱水症状にならないように水分を十分にとり、すみやかにかかりつけ医の診断を受けま

よいち食改おすすめメニュー

人参としらすの梅風味

食中毒予防に効果的な梅干しを使用したおかず料理をご紹介します♪

材料 (2人分)

- 人参 ----- 中1本 (200g)
- 塩 ----- 小さじ1 (6g)
- しらす干し (半乾燥品) ----- 大さじ4 (20g)
※熱湯をかけ、水気をしっかり切る。
牛乳に浸してもよい。
- 梅干し (梅漬け) ----- 大さじ1と1/2 (15g)
- かんたん酢 ----- 大さじ2 (30ml)
- A 砂糖 ----- 小さじ1 (3g)
- オリーブ油 ----- 小さじ2 (8g)



作り方

- ①：人参は斜め薄切りにし、さらに千切りにする。切った人参はボウルに入れ、塩を混ぜて20分位置き、水気をしっかり切る。
- ②：細かくたたいた梅干しに、Aを加えて混ぜ、人参を混ぜ合わせる。
- ③：②にしらす干しを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

※余市町食生活改善推進委員会※

出産や手術等で大量出血した方へ

C型肝炎検査はされましたか？
製剤による感染の給付金を受けるには、
来年1月15日までに裁判提起を！

詳しくは

政府広報 C型肝炎 検索