



加熱調理や手洗いの徹底を 食中毒

食中毒は、毒素を生み出す細菌などが付着した飲食物を食べることや、食品に含まれる有害物質によつて起こる腹痛や下痢、おう吐、発熱などの健康被害です。

以前は食品が腐りやすい夏場が多かったのですが、最近ではノロウイルスのように冬季の食中毒が増えており一年を通して注意が必要です。

食中毒を防ぐには、それぞれの原因について特徴や予防方法を知ることが大切です。しかし、すべての予防方法を頭に入れておくことは大変ですので、ほとんどの食中毒の予防に役立つことをしっかりと実行しましょう。食中毒の原因の多くは細菌やウイルスのような微生物です。そのほとんどは熱に弱く、普通に加熱調理すれば死滅します。なま物に火を通すことは当然ですが、加熱調理後に保存してある食品も、食べる前に再加熱することで、かなり危険を減らすことができます。特に生レバーや

鶏肉の刺身などは危険なので必ず中心部まで火を通すようにしましょう。

もう一点気を付けることは、調理に際してよく手を洗うことです。ノロウイルスなどは、ほんのわずかでも食品に付着すればそれを食べた人の体内で急激に増えて、結果として食中毒になります。このため、十分に手洗いをしても微生物を減らすことが食中毒対策として有効です。

もし、食中毒を疑うような症状が出た場合は、素人判断で下痢止め薬などを服用すると、かえって症状がひどくなることもあるので、かかりつけ医を受診するようにしましょう。

なお、詳しい情報は大阪府ホームページでも紹介しています。

大阪府 食中毒を防ぐには

検索