



しゃくちゅうどく

# いただきます！

令和6年 9月号  
小平市立小平第一小学校  
栄養士 樋渡 由茉

## 食中毒は予防が肝心です\*



食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がでることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●せっけんを使って、ただで、正しく手を洗う。</li> <li>●清潔な調理器具を使う。</li> <li>●野菜や果物は流水でよく洗う。</li> <li>●おにぎりはラップを使って握る。</li> </ul> | <h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。</li> <li>●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。</li> <li>●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。</li> </ul> | <h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p>中心部75℃<br/>1分以上<br/>または<br/>85～90℃<br/>90秒以上</p> |
| <h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。</li> </ul>                                                             | <h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。</li> <li>●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。</li> </ul>                                             |                                                                                                                                                                              |

## 食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。

自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。

下痢止め薬