

# 食中毒にご注意！

食中毒は生死にかかわるほど重症化することがあります。決して甘く見てはいけません！  
万が一、食中毒が疑われるようであれば、すぐに医師の診察を受けてください。

## 食中毒の基礎知識～最低限これだけは知っておきましょう～

### 1 食中毒の主な原因

- (1) 細菌（生肉、生卵、不衛生な食品など）
- (2) ウイルス（生カキに付着するノロウイルスなど）
- (3) 自然毒（毒キノコ、野草などの有毒植物やフグなど）

他にも、化学物質、アレルギー物質により食中毒が発生する場合があります。

### 2 食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

#### (1) 菌をつけない（清潔）

手をしっかり洗いましょう（調理前、生ものを扱う前後、食事前、トイレの後）。  
包丁、まな板、さいばしなどの調理器具もしっかり洗いましょう（特に生ものを扱う前後）。

#### (2) 菌を増やさない（迅速、冷却）

なるべく早く使い切りましょう（特に、調理済みの食品、開封した加工食品）。  
食材は冷蔵庫や日の当たらないところに保存（加工食品は表示にしたがって保存）  
しましょう。

#### (3) 菌をやっつける（加熱）

加熱調理が基本（中心温度75℃1分以上）です。  
調理器具、ふきんの熱湯消毒、塩素消毒を定期的に行いましょう。  
（注意）自然毒や細菌が産出する毒素は熱では分解しないものがあります。

### 3 自然毒、有毒植物の食中毒予防

「食べてもたぶん大丈夫だろう」は大変危険です！

県内でも毎年、毒キノコ、有毒植物の食中毒が発生しています。

食用と確実に判断できない場合は

**採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！**