



8月1日 ▶ 31日 食品衛生月間

## 家庭での食中毒にご注意

食中毒とは、食べ物に含まれる、または付着した、細菌、ウイルス、毒素などを食べ物と一緒に食べて、下痢、発熱、嘔吐などの健康被害が起こることです。今回は、どこの家庭でも起こり得る食中毒の事例を紹介します。

### その1 ジャガイモの芽を食べてしまう

ジャガイモに生えている**緑色の芽**には、ソラニンという有毒成分が含まれています。必ず刃物等で取り除いてください！

### その2 水仙の葉をニラと間違えて炒め物にする

水仙の開花時期は冬ですが、春先まで咲きます。葉はニラの葉に似ているので間違えます。**水仙の葉にはニラの匂いがない**ので、必ず、匂いを嗅いで確認してください！

### その3 生の青梅を食べる

梅の種や果肉には、**種を守るため青酸配糖体のアミグダリンが含まれています**。青酸は人間の体内に入ると呼吸困難や、めまいを起こしますので生の青梅は気を付けましょう。

### その4 傷のある手で、おにぎりを作る

手に傷がある場合は、素手で、おにぎりを作ってはいけません。ラップや使い捨て手袋を使いましょう。**傷（化膿創）に、黄色ブドウ球菌という食中毒菌がたくさんいます**。

**食中毒予防の三原則**

**「つけない」**  
手洗いの励行、使い捨て手袋の着用、包丁・まな板の使い分け

**「ふやさない」**  
冷蔵10℃以下、温蔵65℃以上

**「やっつける」**  
十分に加熱（75℃で1分以上）  
かきなどの二枚貝は、85℃で1分以上加熱

**食中毒菌を**

## 新型コロナ 感染症を防ごう

周りのためにも、自分のためにも



「体調が悪い」

と思ったら 休もう

ワクチンを受けた後も  
感染予防を続けてください