



夏真っ盛りですね。お子さんにとっては、楽しいことが盛りだくさんなこの季節は魅力的でしょうね。ただし、暑さのせいでどうしても水分ばかり口にしてしまいがちです。水分補給は大切ですが、しっかり食事も摂り（特に、ビタミンB やクエン酸）、しっかり休養して、元気に過ごしましょうね。

さて、今月はこの時期には特に注意が必要な食中毒についてです。食中毒は、原因となる細菌やウイルスがついた食品や、有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢などの健康被害が起こることです。食中毒菌やウイルスが食品に付いても、味や色、においが変わることはないため注意が必要です。

家庭でできる食中毒予防!

夏場に多い食中毒

	原因・特徴等	潜伏期・症状	対策
カンピロバクター	・ニワトリ、牛、豚などの家畜の腸にすむ細菌。犬や猫も保菌。これらの排泄物が水や食品に混入することで感染。	・1~7日 ・下痢や腹痛、発熱、嘔吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛がみられるのが特徴。特に子どもは血便が出やすい。	・乾燥にとても弱く、普通の加熱処理（65℃以上、数分間程度）で簡単に死滅。 ・加熱、消毒を徹底する。
腸管出血性大腸菌	・人の腸管内で毒性の強い「ベロ毒素」が生成され、出血性の下痢を引き起こす。 ・O-157 がほとんどだが、いくつか種類がある。	・4~8日 ・激しい腹痛や水溶性の下痢、血便、嘔吐、発熱などが起き、脱水症状も伴う。子どもは重症化しやすい。	・少量でも発病することがあるが、加熱や消毒に弱い。 ・食品は中心部まで加熱。 ・野菜はよく洗浄する。
サルモネラ菌	・主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染。	・6~72時間 ・激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐。	・卵、肉は十分加熱。 ・卵の生食は新鮮なものに限る。 ・低温保存が有効だが、過信は禁物。

食中毒予防 6つのポイント

食品の購入

- ・消費期限などのチェック
- ・できれば保冷剤や氷と一緒に持ち帰る
- ・寄り道せずに早めに帰る



家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へしまう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
- ・肉や魚は汁がもれないように包んで保管
- ・不要な扉の開け閉めは控える

調理の下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換
- ・野菜はよく洗う
- ・肉や魚は生で食べるものから離して置く
- ・肉や魚を切ったまな板や包丁は洗って熱湯をかける



調理

- ・作業前には手を洗う
- ・加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- ・電子レンジは均一に加熱されるように置く
- ・調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫に

食事

- ・食事の前はよく手を洗う
- ・盛り付けは、清潔な器具や食器を使う
- ・長時間、食事を出しておかない

お子さんも食事の前後やお手伝いの前後では、よく手を洗う習慣をつけましょう!!

残った食品

- ・作業前には手を洗う
- ・手洗い後、清潔な器具や容器で保存
- ・温めなおす時は十分な加熱（目安75℃以上）
- ・時間が経ちすぎたら思い切って捨てる

8月の診察日程のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00~10:30）
毎週火曜日：5、12、19、26日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）
毎週水曜日：6、20、27日
- 3歳児健診（受付 12:50~14:00）
毎週木曜日：7、21、28日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日に健診を受けてください。

愛知県民は

やさしいがせく!

健康増進課で管理栄養士をしています白柳です。今回は「野菜食べようPR」をさせていただきます! 突然ですが、野菜は1日何グラム体に必要かご存じですか? 答えは350g。小鉢にすると5杯くらいです。平成24年度国民健康栄養調査の結果、愛知県民の野菜摂取量が47都道府県で「ワースト1位」でした!

そして、豊橋市民は若い世代から血糖値の高い方が多い結果も出ています。せっかく安く新鮮な野菜が手に入る地域にお住まいなのにもったいない…味噌汁に好きな野菜やキノコ、海藻類をたっぷり入れるだけでも70g程度プラスになります! ぜひお試しください。健康増進課(ほいっぷ)39-9145