



# ちょっと待ったあ〜鶏刺し!鶏たたき!!

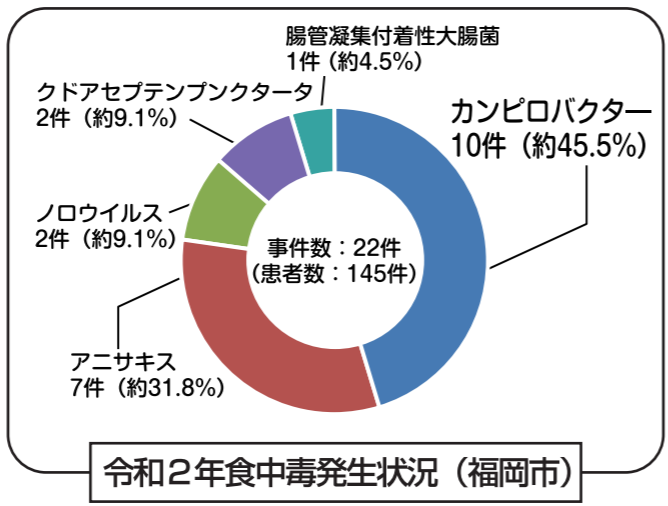
近年、カンピロバクターという細菌による食中毒が多く発生しています。



去年、福岡市内では食中毒が22件発生したんだって。



患者が145人もいたんだね!!! 発生件数が一番多いカンピロバクターってどんな食中毒なんだろう?



### お答えします!!

カンピロバクターは主にニワトリの腸管中にいる食中毒菌です。食肉にする過程でこの菌に汚染されることがあり、市販の鶏肉の約7割※にカンピロバクターが見つかったという報告もあります。鶏刺し、鶏たたき、レア焼き、炙りなどの生又は加熱不十分な鶏肉料理を食べて食中毒になった方がとても多いので、食べないよう特に注意してほしいです。

※参考:厚生労働科学研究報告「食品製造の高度衛生管理に関する研究」



保健所職員



でも、お店で出された物だったら大丈夫なんじゃないの?

### その考えは間違っています!

お店で出された物だからといって、食中毒になるリスクが低いわけではありません。また、「表面に火が通っているから中は生でも大丈夫」「新鮮だから生でも食べられる」と思っている方はいませんか? . . . これも間違いです!!



そうなんだ!!もし食中毒になったら、どんな症状がでるの?

### 重症化する場合があります!

下痢、腹痛、発熱、頭痛が主な症状です。まれに合併症が起こることがあり、手足のまひなどの神経障害(ギランバレー症候群)を発症して、後遺症が残る場合もあるんですよ。



**特に注意** 子どもや高齢者は抵抗力が弱く、重症化しやすいです!!



じゃあ、カンピロバクター食中毒にならないためにはどうしたらいいの?

### 対策は簡単です!!

**カンピロバクターの弱点は熱です!!**  
鶏肉を中までしっかり火を通してから食べることで食中毒を防ぐことができますよ。



# 冷蔵庫 その使い方 間違っていない!?

私たちの生活になくてはならない冷蔵庫・冷凍庫ですが、使い方次第では、庫内で細菌が繁殖したり、汚染を起こす恐れがあります。冷蔵庫・冷凍庫の使い方について、今一度確認しましょう。

## あなたの冷蔵庫は大丈夫?

- ✗** 肉・魚を上段に保存!
- 肉や魚介類からでる汁(ドリップ)には、食中毒菌が含まれていることも。容器や袋に入れることで、ほかの食品にドリップがかからないようにしましょう。下段に保存するのもおすすめです!
- ✗** カレーやシチューを鍋のまま保存!
- 大量に作ったカレーや煮物などを鍋に入れたまま放置すると、冷める過程で食中毒菌が急激に増えることも。粗熱をとった後は浅い容器に小分けして、冷めるまでの時間を短くしましょう。
- ✗** 冷凍した食品を室内解凍!
- 「常温(自然解凍で)」と書かれた食品以外は電子レンジや流水などを使って素早く解凍しましょう。室内だと解凍に時間がかかり、食中毒菌が増える可能性があります。
- ✗** 食品の詰め込みすぎ!
- 食品は7割を目安に入れましょう。詰めすぎると冷えにくくなり、温度にムラができてしまいます。

## 食中毒対策のポイント! テイクアウト・デリバリーって便利だけど...

- ① すぐに持ち帰る**  
  
寄り道していると食中毒菌が増えることも。購入から2時間以内に食べるのが目安です。
- ② 放置しない**  
  
購入した物を車の中や直射日光のあたる場所などに長時間置かないようにしましょう! 保冷剤の活用も効果的です。
- ③ 早めに食べる**  
  
すぐに食べない場合は、涼しい場所や冷蔵庫で保管しましょう。再加熱するときは、電子レンジ等で中心部までしっかり加熱を。

## 夏バテ予防の食生活！

～暑い季節を元気に乗り切りましょう～

夏バテ、熱中症、新型コロナウイルス感染症を予防する健康管理では、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養が大切です。ここでは、食生活を中心に夏を元気に乗り切るために気をつけたいことをご紹介します。

### 朝食を食べて元気に1日をスタートさせ、 1日3食規則正しく食べましょう！

- ・朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けない体力を維持しましょう。
- ・1日3食をできるだけ決まった時間に食べるように心がけましょう。

### 「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう！

- ・多様な食材を組み合わせ、食事は毎回、主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- ・果物と乳製品を毎日食べましょう。

**主食**



ごはん・パン・麺・餅などの炭水化物

**主菜**



肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質

**副菜**



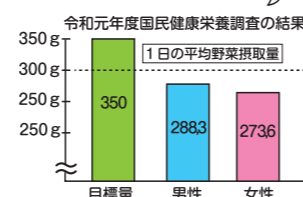
野菜や果物などのビタミン・ミネラル



### 野菜をしっかり食べましょう！

- ・野菜は1日350g以上を目標に心がけて食べましょう。(料理にすると小鉢で5皿。1皿分が不足！)
- ・野菜に含まれるビタミンB群は、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをします。
- ・色の濃い野菜(にんじん、トマト、小松菜など)には、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、皮膚粘膜を丈夫にしたり、免疫機能を正常に保つ働きをします。赤、黄、緑など、さまざまな色の野菜を彩り豊かに食べましょう。
- ・野菜に含まれる食物繊維が、小腸でのコレステロールの吸収や食後の血糖値の上昇を穏やかにし、脂質異常症や糖尿病の予防に効果的に働きます。
- ・野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を対外に排出する手助けをし、高血圧の予防に役立ちます。

日本人の平均野菜摂取量は目標の350gには達していません



### 腸内環境を整える食品を取り入れましょう！

- ・発酵食品(納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌など)に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- ※脱水症状を防ぐために水分補給はこまめにしましょう。利尿作用があるコーヒーやアルコールなどの飲み物は控えましょう。



## コロナ感染症対策 ～6つのポイント～

こんなときも毎日を支えてくれるお店の皆さんに、うつさないようにしましょう。



社内での休憩や飲食の場面等における新型コロナウイルス感染症対策について、各職場でも工夫されていることと思いますが、再度ご確認をお願いします。



### 職場におけるコロナ感染症対策

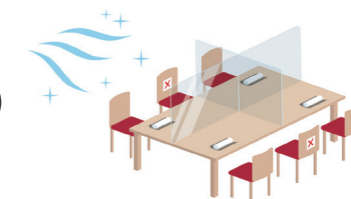
#### ●基本的な感染防止対策

- ・流水での手洗い
- ・共用部分の消毒
- ・マスク着用



#### ●換気の徹底(CO<sub>2</sub>1000ppm以下で)

- ・冷房が必要な季節になりますが、窓を開けるなど、換気を忘れずをお願いします。
- ・車の冷房も外気取り込みしつつ、可能な限り窓も少し開けましょう。



#### ●“場の切り替わり”での対策・呼びかけ



### 飲食の場面におけるコロナ感染症対策

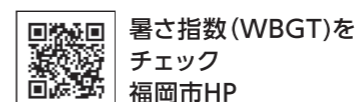
#### ●アクリル板の設置(座席の間隔の確保)

#### ●食事中以外のマスク着用の推奨

#### ●消毒液の設置



新型コロナウイルス感染症と熱中症予防をHPでもチェックしてみましょう。適切な対策をとって、暑い夏を乗り切りましょう！



暑さ指数(WBGT)をチェック  
福岡市HP



福岡コロナ警報で  
新型コロナウイルス  
感染症の状況をチェック



新しい生活様式における  
熱中症予防行動の  
ポイントをチェック