

# 注意しましょう!

## 【有毒植物による食中毒に注意!】

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べた事による食中毒が発生し、死者も出ています。

食用と確実に判断できない植物は、

**絶対に**

**採らない! 食べない!  
売らない! 人にあげない!**

- 家庭菜園や畑などで、野菜と鑑賞植物を一緒に栽培することはやめましょう。
- 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べることはやめましょう。



## 過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況の一例 (平成19～28年)

植物名	間違えやすい植物の例	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	44	179	1
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	11	18	3
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	13	23	6

厚生労働省ホームページ「自然毒のリスクプロファイル」より

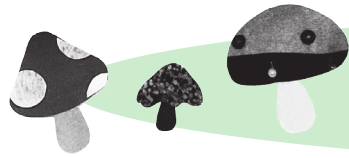
食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢などの食中毒の症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

同じものを食べてもお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、症状が重症化することがありますので、注意が必要です。



▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎56-9133



# 食中毒に

## 【細菌による食中毒に注意！】

これからの季節(6～8月)は細菌による食中毒が多く発生する時期です。特に気温が高い時に増殖するものに、卵製品の中で増える「サルモネラ」や魚介類にみられる「腸炎ビブリオ」があります。これら細菌やウイルスは温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることにより、食中毒を引き起こします。

## 食中毒を予防するための3原則 ～食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

### ①菌などを食べ物に「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスが食べ物を通して口に入らないように手をよく洗いましょう。

### ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食品を購入したら、低温で保存し、生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫へ入れましょう。(サルモネラや腸炎ビブリオなどは、10℃以下の温度で活動が弱まります。)

### ③食べ物に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いため、よく加熱して食べましょう。

## 衛生的な手洗い方法

- ①流水で手を洗う。
- ②手洗い用洗剤を泡立てる。
- ③手の平、甲、指の間などを丁寧にこする。
- ④指先、爪、手首などもよく洗う。
- ⑤流水で十分にすすぐ。
- ⑥手をふきよく乾燥させて、アルコール消毒をする。



2度洗いが効果的です！  
2度洗いで、菌やウイルスを洗い流しましょう！

