



熱中症 予防



息苦しさを感じたら
人との間隔を開けて
マスクを外して休む

～ 健康は自分で作るもの!! ～

食中毒に気をつけよう

気温が高くなる夏場は、細菌（O157やサルモネラなど）による食中毒に注意!!

◆ 買物

生鮮食品は最後に購入する

持ち帰る際に保冷剤や氷を使う

買物後はすぐに帰宅し、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまう



◆ 冷蔵庫の温度管理

冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に設定

多くの細菌は 10℃以下で繁殖速度が遅くなり、冷凍で繁殖停止

冷蔵庫はスペースを作る。

3割以上開け、冷気を循環させる



ビールは水分補給にならないんです。
利尿作用があり、飲んだ量以上の水分を尿で排出する。
体温上昇作用で、発汗し脱水状態になりやすい。

食中毒予防 調理のポイント

- ◇ 清潔に 手洗い・調理器具・キッチン回り
- ◇ 食材洗い
 - ・野菜は流水で洗う
 - ・肉は洗わない(細菌が飛び散り、他の食品に付着する)
- ◇ 切るとき
 - ・野菜を肉や魚の前に切る
 - ・肉や魚を切ったまな板は、すぐ洗剤で洗うか熱湯やアルコール消毒
- ◇ 加熱
 - ・目安として、食品は 75℃以上で 1 分以上加熱
 - ・ハンバーグなどひき肉料理や牛肉レバー、鶏肉は、中心部まで火を通す

食品ごとの特徴

- 肉 ・十分加熱 生食は O157 などによる食中毒のリスク

市販の鶏肉の半数に、カンピロバクターという細菌が付着しているという報告がある

(食品安全委員会「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル 鶏肉管理等における Campylobacter jejuni/coli(2018年5月)

- 魚 ・アニサキスという寄生虫による食中毒のリスク
新鮮な魚を買い、魚をおろす場合は内臓をすべて取り除く

- 卵 ・以前はサルモネラによる食中毒がみられたものの、現在流通している卵のほとんどは、対策がされているので生食でも問題ない。
(農林水産省ホームページ「市販鶏卵のサルモネラ汚染状況調査」)

残り物の扱い

リステリアという細菌は冷蔵庫などの低温な場所でも増える細菌で、これにより年間約 200 人に食中毒がおこっていると推定される

リステリアは過熱により死滅しますが、一方で「開封した後に冷蔵庫でしばらく保存し、その後で加熱せずに食べることが多い食品(パテなど食肉加工品・スモークサーモン・ソフトタイプのナチュラルチーズなど)」の場合に注意が必要
冷蔵庫の温度が 4℃の場合で、開封して 5 日を超えた食品は、食中毒のリスクが高くなる。



| 予約不要 | 健康増進室 | 医務室 |
|--|----------------|------------------|
| 月～木(金) | 9時～16時(9時～15時) | 10時～17時(10時～16時) |
| 場所 | 一般教育棟 1 階 | はばたき棟 1 階 |
| 電話 | 5200 | 5117 |
| 詳しくは、大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフをご覧ください | | |