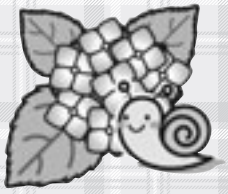
気をつけよう！食中毒



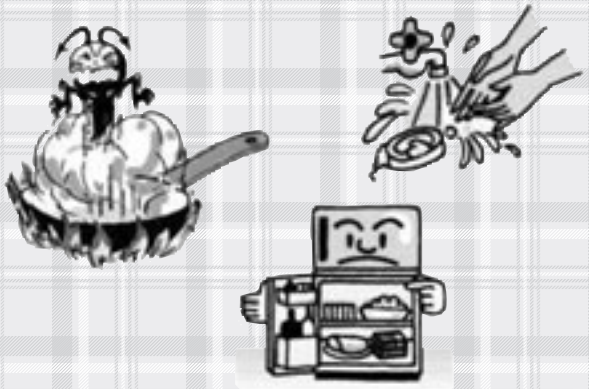
今年も食中毒発生の多い季節（梅雨～初秋）がやってきました。
これからの季節、早く食べ物が傷んでしまうので、特に気をつけてくださいね。

食中毒は、原因菌・ウイルス等が口から入ることで起こります。主に、**吐き気・嘔吐・腹痛・下痢**などの症状が起こります。しかし、時には重症化したり、死亡してしまう例もあります。

変なにおいがなければ・・・、食べる前に加熱すれば・・・、冷蔵庫に入れていれば・・・と思っていませんか？食中毒は、私たちの身の回りのあらゆる所に潜み、ちょっとした油断を狙って、感染のすきをうかがっています。

みなさんのご家庭で、食中毒予防ができているかを次の項目でチェックしてみましょう！
普段の食事づくりを振り返ってみてください。

① 食材は新鮮ですか？
② 食品に応じて、正しく保存していますか？
③ 調理前に、手を洗いましたか？
④ 台所は清潔ですか？
⑤ 食品をよく洗って加熱していますか？
⑥ できあがった料理を放置していませんか？



食中毒予防の３つのポイント

１．菌をつけない：丁寧な手洗いを
２．菌を増やさない：すぐに冷蔵・冷凍庫へ（冷蔵10℃以下　冷凍－15℃以下）
３．菌を殺す：中心部まで十分な加熱を

もし、食中毒かな、と思ったら・・・

●医療機関での早めの受診！
特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。

●家庭では…
下痢や嘔吐を繰り返した身体は水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。スポーツドリンク等を上手く活用しながら、水分補給と適当な塩分、糖分などの補給を心がけましょう。

有料広告掲載欄

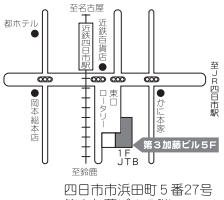
『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』で
お困りではありませんか？

交通事故：保険会社の対応に納得できません。これからの交渉はどうすれば…？
借金：借金で困っています。会社やお店はどうすれば…？（おいち）
相続：遺産分割の話し合いがこじれています。
離婚：調停や裁判の対応の仕方がわかりません。
など…

「安心してご相談ください！
お一人お一人私が丁寧に
対応します！」

まずはお電話ください！

近鉄四日市駅から徒歩１分！
南改札口(東口)すぐ！



四日市市浜田町５番27号
第３加藤ビル５階
（１階にJTBが入ったビル）

尾市法律事務所
弁護士 尾市淳二（三重弁護士会所属）
《予約制》
☎ 059-350-2080
◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆
◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆
◆一般法律相談料(初回) 30分 5,000円(税別)◆
(財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士