



# ねこのてだより



発行  
 高齢者福祉ボランティア  
 グループ「ねこのて」  
 宗像市福祉ボランティア活  
 動連絡協議会所属

2024年6月号

湿気が多い梅雨の季節は食中毒菌の繁殖しやすくなる季節です

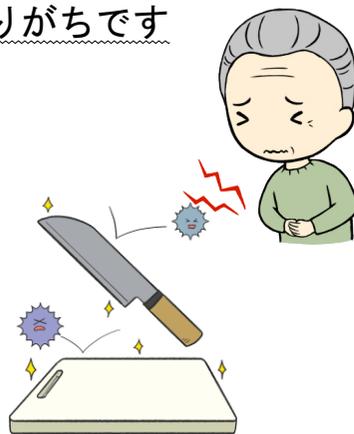
食品の保存管理、食品を触る手を清潔にする、基礎体力をつけて食中毒が重症化しないように注意するなど

## 「食中毒予防」、こころがけましょう

高齢になると、体の抵抗力が弱くなっており、  
 持病などもあり、一般人では防御できる少量の菌の数  
 でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです

### 食中毒予防の基本

- ◎食事の前は、石鹸で手を洗う
- ◎肉・魚などはよく加熱して食べる
- ◎生食の魚類などは新鮮なうちに食べる
- ◎賞味期限内に食べる
- ◎一度封を切った食品は、冷蔵庫で保管し、なるべく早く消費する



- ◎お弁当は早めに食べましょう  
 すぐに食べない弁当は必ず冷蔵庫に保存し早めに食べましょう
- ◎においや味が変わらないから大丈夫ということはありません、菌が増えていても味やにおいが変わらないこともあります
- ◎もったいない、まだ大丈夫と思わず消費期限を守りましょう
- ◎食中毒かなと思ったら下痢止めや吐き気止めを安易に飲まず、すぐに病院でみてもらいましょう  
 ※下痢止めが症状を悪化させる場合もあります