

## ☆新型コロナウイルス感染症対策について！☆

### おいしく、楽しく、安全に外食をするときのお願い

- 外食をするときには、感染予防に加え、他の方に感染させない気づかいが必要です。一人一人のご協力で、お店を応援しましょう
- お店によっては、席の配置、食事の提供方法などを制限する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

食事の前には、手洗い・消毒しましょう。



「3密」を回避し、換気に協力しましょう。



混雑する時間帯を避けることも有効です。デリバリーやテイクアウトも活用しましょう。

咳エチケットを守り、会話は控えめにしましょう。

食事中以外はマスクをしましょう。



テイクアウトによる

### 食中毒予防の3原則

「つけない」

食べる前には、必ずきれいに手を洗いましょう  
食品を小分けするときは、清潔な箸やトングを使いましょう



「ふやさない」

長時間持ち歩かないようにしましょう  
持ち歩くときは、保冷バックを利用しましょう



「やっつける」

家に持ち帰ったら早めに食べましょう  
時間をおく場合は、小分けして冷蔵庫に保存しましょう



食中毒については裏面も見て下さい。

農林水産省 コロナウイルス対策

検索



九州産のおいしい食べものを  
たくさん食べて、  
九州を元気にしよう！

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、イベント自粛等の影響を受け、学校給食や飲食店等向けの食材需要が減少しています。

地元産食材の一層の消費拡大に向けて、皆様のご協力をよろしくお願いします。





# ☆いろいろな食中毒があること、ご存知ですか？☆



食中毒は、一年中発生しており、主な病因物質として、細菌・ウイルス・寄生虫・自然毒（有毒植物・有毒魚介類）などがあります。特に、これから高温多湿な時期となることから、その中の幾つかの食中毒の症状や原因食品、予防のポイントを紹介します。

子どもやお年寄りの方、抵抗力の落ちている方は、症状が重くなることがありますので、十分注意してください。

食中毒は、正しい知識をもって行動すれば、避けたり影響を小さくしたりすることができます。

## カンピロバクター（細菌）

### ▶症状は？

- ・食後1～7日で、下痢、発熱、おう吐、腹痛、筋肉痛などをおこします。
- ・この菌に感染した数週間後に、手足や顔面のまひなどを起こすことがあるといわれています。



### ▶原因になりやすい食品は？

- ・生や加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）
- ・殺菌されていない井戸水や湧き水など

### ▶予防のポイントは？

- ・包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉はあとで切りましょう。

## ノロウイルス

### ▶症状は？

- ・食後1～2日で、嘔吐、激しい下痢、腹痛などをおこします。
- ・幼児や抵抗力の落ちている人では、症状が重くなる場合があります。

### ▶原因は？

- ・ウイルスを含む二枚貝（カキ等）を生や十分加熱せずに食べた場合

### ▶予防のポイントは？

- ・食品の中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱をすれば、ウイルスの感染性はなくなるといわれています。



## 腸炎ビブリオ（細菌）

### ▶症状は？

- ・食後4～96時間で、激しい下痢、腹痛などをおこします。
- ・夏に発生が多いです。

### ▶原因になりやすい食品は？

- ・魚介類の刺身や寿司などが原因になりやすいです。
- ・生の魚介類に使った包丁で切った漬物、生野菜、調理済みの食品なども原因になります。

### ▶予防のポイントは？

- ・魚介類は流水でしっかり洗う。
- ・解凍は電子レンジや冷蔵庫の中で行い、常温で解凍した場合は放置しない。



## サルモネラ（細菌）

### ▶症状は？

- ・食後6～48時間で、おう吐、腹痛、下痢、発熱などをおこします。

### ▶原因になりやすい食品は？

- ・加熱不足の卵・肉・魚料理など
- ・具体的には、生卵・オムレツ・自家製マヨネーズ・洋生菓子・牛肉のたたき・レバ刺など

### ▶予防のポイントは？

- ・卵・肉・魚介類などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、冷蔵庫に入れて保存し、早めに食べましょう。



## 寄生虫

### ◆アニサキス

#### ▶症状は？

- ・食後、数時間～10数時間で、みぞおちの激しい腹痛、吐き気、嘔吐をおこします。
- ・食後、10数時間～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状をおこすこともあります。

#### ▶原因になりやすい食品は？

- ・サバ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等の海産魚介類の刺身や冷凍処理をしていないシメサバ など

#### ▶予防のポイントは？

- ・十分な冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱調理（中心温度60℃で1分以上）でアニサキス幼虫は死にます。



## ボツリヌス菌（細菌）

### ▶症状は？

- ・食後8～36時間で、嘔吐、下痢、ものを飲み込みづらくなるなどの症状が出て、呼吸ができなくなり死ぬこともあります。

### ▶原因になりやすい食品は？

- ・瓶詰、缶詰など、長期保存されることが多い自家製の食品が原因になりやすいです。
- ・海外では、ハム・ソーセージなども原因になっています。

### ▶予防のポイントは？

- ・作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱してから食べましょう。

