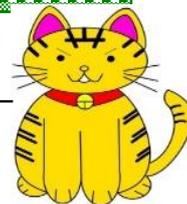




広報マスコットキャラクター  
「たんにゃん」



## 8月は食品衛生月間です

夏期は温度、湿度とも高くなり、食品の取扱いによっては食中毒を起こしやすい季節です。

食品を取り扱う際は十分に手洗いを行い、家庭での食中毒予防に努めてください。

食品衛生月間

厚生労働省ホームページをご覧ください。



## テイクアウト等を利用するときのポイント

- ・ 購入後は長時間持ち歩かない！
- ・ 持ち帰ったらすぐに食べる！
- ・ 再加熱は中心までしっかり加熱！
- ・ 食べる前にはしっかり手洗い！



## お肉はしっかり焼いて食べましょう

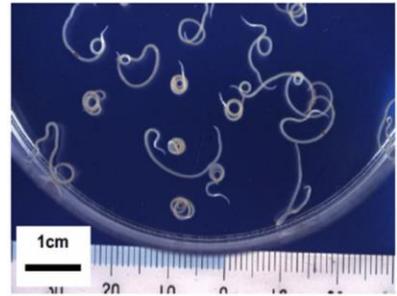
牛や豚などの腸内には、食中毒菌が存在し、と畜場でお肉にする過程で、お肉やレバーに付着してしまうことがあるため、生で食べるのは食中毒のリスクを伴います。細菌やウイルスは熱により死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。中心部までしっかり加熱することが大切です。



# 知っていますか？寄生虫 食中毒

## アニサキス

- ◆長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見える寄生虫の一種です。
- ◆サバ、イワシ、カツオ、イカ等の魚介類に寄生します。
- ◆魚の鮮度が落ちると、魚の内臓から筋肉に移動します。
- ◆食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐などを発症します。



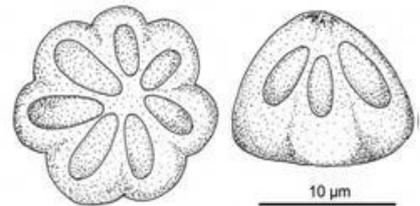
(資料提供：国立感染症研究所)

## 予防方法

- ◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。◆目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。
- ◆ $-20^{\circ}\text{C}$ で24時間以上冷凍する。◆ $60^{\circ}\text{C}$ で1分以上、または $70^{\circ}\text{C}$ 以上での加熱。

## クドア・セブテンpunkタータ

- ◆ヒラメに寄生する寄生虫（粘液胞子虫）の一種です。
- ◆クドアが寄生しているヒラメは見た目に変化がなく、また、肉眼で寄生虫を確認することはできません。
- ◆食後、数時間（4～8時間）で下痢、嘔吐等を発症します。症状は軽症であり、後遺症もないとされています。
- ◆発症のメカニズムなど不明な点も多く、研究が続けられています。



クドア・セブテンpunkタータ

(平成23年4月25日厚生労働省菜事・食品衛生審議会食品衛生分科会食中毒乳肉水産食品合同部会「資料2」から抜粋)

## 予防方法

- ◆ $-15^{\circ}\text{C}$ ～ $-20^{\circ}\text{C}$ で4時間以上冷凍する。◆養殖段階での寄生虫保有魚の排除。
- ◆中心温度 $75^{\circ}\text{C}$ で5分以上加熱する。(産地で検査などが行われています)

## 熱中症にご注意ください

## お知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用を続けていただいています。マスクを着用すると体内に熱がこもりやすくなります。また、マスクの中は常に湿った状態で、喉の渇きを感じにくくなるため、熱中症のリスクが高まります。例年以上に、熱中症の予防に努める必要があります。

福井県 熱中症



## 悩みごと総合相談会を開催します。(事前予約制・相談無料)

悩みや不安、一人で抱えていませんか。専門の相談スタッフが相談に応じます。

【日時】令和2年9月12日(土) 午後1時～午後4時

【場所】丹南健康福祉センター(鯖江市水落町1丁目2-25)

【内容】法律、心の健康、依存症、離婚、DV、生活困窮等に関すること

※個別相談(1回30分)

【申込み先】丹南健康福祉センター 健康増進課(51-0034)

※先着順ですので、お早めにお申し込みください。