

夏休み前にチェック！

大学生がやりがちな食中毒 NG 行動 5 選

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が増える季節です。

一人暮らしや自炊をしている人、バーベキューや旅行を予定している人は特に注意しましょう。

「少しくらい大丈夫」が体調不良につながる可能性があります。

あなたは大丈夫？ NG 行動 5 選



NG① お弁当や惣菜を室内に置いたまま後で食べる

暖かい環境で菌は増殖します。購入後は早めに食べるか、冷蔵保存しましょう。

NG② 作り置きしたおかずを何日も食べ続ける

冷蔵庫に入れても安心とは限りません。長期間保存した食品は無理に食べないようにしましょう。

NG③ 手を洗わずに食事や調理をする

手洗いは食中毒予防の基本です。調理前、食事前、トイレの後は石けんでしっかり洗いましょう。

NG④ BBQ で生肉用と食べる用の箸・トングを共用する

生肉には食中毒の原因となる細菌が付着していることがあります。箸やトングは使い分けましょう。

NG⑤ 「もったいないから」と期限切れ食品を食べる

見た目や臭いが正常でも安全とは限りません。少しでも不安を感じたら食べないことが大切です。

こんな症状が出たら注意

- ・ 腹痛
- ・ 下痢
- ・ 吐き気・嘔吐
- ・ 発熱



食後にこれらの症状が現れた場合は、無理をせず医療機関を受診しましょう。

また、下痢や嘔吐がある場合は脱水予防のため、こまめな水分補給を心掛けてください。

食中毒予防の合言葉



「つけない・増やさない・やっつける」



楽しい夏休みを健康に過ごすため、日頃から食中毒予防を心掛けましょう。