

お弁当も、食中毒に気を付けましょう



あたたかい春！遠足、お花見、ハイキングなど、お弁当を持って出かけるのは楽しいです。しかし、作ってから時間の経過とともに心配になるのが、食中毒です。細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ための安全なお弁当作りのポイントを覚えましょう。

調理前は、手・食器をよく洗う

手洗いは、基本中の基本です。いろいろな物に触れる自分の手には、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。細菌が付着した手で食材や調理器具などを触ると、手を介して、それらにも細菌が付着してしまうのでしっかりと手を洗いましょう。お弁当箱もきれいに洗い、洗った後はふせて自然乾燥するか、きれいな布巾でしっかりと拭きましよう。

お弁当を詰めるときは、工夫が必要

おかずの水分が多いと細菌が増え

調理では加熱が大事

おかずは、しっかりと加熱しましょう。特に、食肉や魚は生焼けにならないように、中心までよく火を通すことが大事です。電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱むらにならないようにしましょう。

おにぎりを握るときは、しっかりと手を洗ってから、ラップなどを使い、ごはんに直接手を触れないようにしましょう。

食べるまでは涼しく保管

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるので、車の中や直射日光が当たるところでの保管は避け、保冷剤を活用するなどして温度管理に気を付けましょう。ふたを開けて、変なおいや味がしたら食べないようにしましょう。

野草を食べる際は十分に注意しましょう

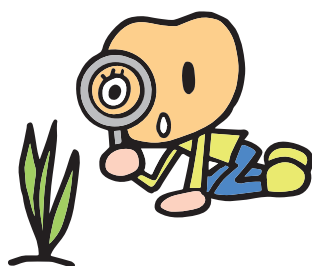
食べられると思って採取してきた野草が、「実は有毒植物だった」ということは珍しくありません。誤って

有毒植物を食べることにより食中毒

が発生し、重篤なケースでは、死に至ることもあります。採取したくない野草や、知人からもらった野草などで見分けに自信がない場合は、食べることをやめましょう。

(秋田県薬剤師会学校薬剤師部会)

鈴木豊



最近発生した有毒植物の誤食による食中毒事例

発生年月	発生場所	概要	症状
平成28年4月	熊本県	自宅の庭のスイセンをニラと思い採取、喫食	下痢、おう吐
平成28年3月	山形県	自宅の庭のスイセンをニラと思い採取、喫食	おう吐
平成27年9月	山形県	自宅に生えていたイヌサフランを誤食	死亡
平成27年6月	北海道	家庭菜園で採取したイヌサフランを誤食	死亡

よく似ている食用植物と有毒植物 (消費者庁ホームページより)



ニラ スイセン ギョウジャニンニク イヌサフラン (コルチカム)

認定かかりつけ基準薬局リスト

大曲・仙北支部

- 大曲調剤薬局 ☎0187-66-2688 ☎66-2918
- 厚生調剤薬局 ☎0187-73-6345 ☎73-5123
- こまち調剤薬局 ☎0187-86-0363 ☎86-0364
- こまち調剤薬局太田店 ☎0187-86-9070 ☎86-9071
- こまち薬局福田店 ☎0187-66-3332 ☎66-3339
- 下山サカ工業局 ☎0187-62-5110 ☎62-6431
- じんだい調剤薬局 ☎0187-52-4614 ☎52-4615
- 中仙薬局 ☎0187-56-7511 ☎56-7512
- 成田漢方堂薬局 ☎0187-43-0010 ☎43-1100
- ヒカリ薬局 ☎0187-86-5450 ☎86-5460
- 日の出調剤薬局 ☎0187-69-2300 ☎69-2300
- 松田薬局 ☎018-892-3051 ☎892-3480
- 六郷さいた薬局 ☎0187-84-2825 ☎84-2820

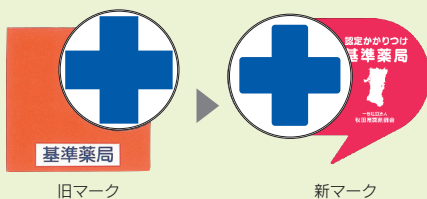
横手支部

- 青山薬局 ☎0182-42-4003 ☎42-0750
- 池田薬局 横手店 ☎0182-23-5191 ☎23-5192
- 鍛冶町さいた薬局 ☎0182-33-1751 ☎33-1752
- さいた薬局 ☎0182-33-4814 ☎33-1273
- さいた薬局 よこて町店 ☎0182-33-6662 ☎33-0202
- 薬局エム ☎0182-55-1231 ☎55-1232
- ヤナギ薬局 ☎0182-22-3013 ☎22-4200

湯沢・雄勝支部

- 東成瀬調剤薬局 ☎0182-47-2105 ☎47-2106

地域の皆様のために新しく作られた「認定かかりつけ基準薬局」です



旧マーク

新マーク



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp