

これからの季節、食中毒に注意！
～秋はきのこの季節。毒きのこに気をつけよう。～

写真だけで判別できますか？



毒きのこ



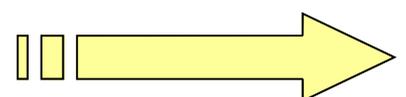
食用きのこ

きのこの模型

豊かな自然に恵まれた栃木県は、野生のきのこの宝庫です。毎年9月から11月にかけてきのこ狩りのシーズンですが、この時期にはきのこの食中毒が多発します。

宇都宮市保健所では、きのこによる食中毒防止のため、食用きのここと、それと見間違っ食べてしまう毒きのこの比較ができる模型を作成し、展示しています。

きのこ食中毒予防のポイントを見てみましょう！



毒きのこにご用心

毒きのこの中には食用きのここと非常によく似ており、専門的な知識をもった人でないと見分けがつかないものが多いです。知識なしに食用と判断し食べると命にかかわります。

食中毒の発生率の高いきのこは、ツキヨタケ、カキシメジ、クサウラベニタケ、シロタマゴテングダケ、ドクツルタケ、ニガクリタケです。全体の7割近くを占めています。

死亡事例は、シロタマゴテングダケやニガクリタケなどに見られます。

主な毒きのこ



ツキヨタケ



カキシメジ



クサウラベニタケ



シロタマゴテングダケ

写真提供：栃木県

★予防のポイント

- ⇒安易に野生のきのこを食べない
- ⇒確実に食用と判断できるもの以外は採らない
- ⇒きのこに対する専門的な知識をもった人に食用か判別してもらう
- ⇒確実に食用と判断できないものはもらったり、譲ったりしない
- ⇒複数のきのこが一つの容器にまとめて入って販売されているものは、毒きのこが紛れ込んでいる場合があるので注意
- ⇒きのこの毒は調理してもなくなる
- ⇒俗説は信じない

毒きのこの危険な俗説

- ⇒縦にさけるきのこは食べられる
- ⇒なすと一緒に煮れば毒がなくなる
- ⇒塩漬にすると毒がぬける
- ⇒臭いが良ければ食べられる
- ⇒毒きのこは鮮やかで、食べられるきのこは地味である
- ⇒虫が食べているきのこは食べられる
- ⇒干して乾燥すれば食べられる など

信じると危険です！

宇都宮市の次のホームページを参照ください。

トップページ⇒食品衛生ペット⇒食品の安全⇒食中毒⇒きのこによる食中毒に注意しましょう

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/eisei/12125/shokuchudoku/002672.html>

生肉による食中毒にご注意ください

ユッケなど食肉を生食し、多数の患者がでた腸管出血性大腸菌による食中毒事件は、皆さまの記憶に新しいことと思います。

生肉には、この腸管出血性大腸菌だけでなく、カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒菌がついていることがあります。



バーベキュー

とくに、幼少児や高齢者、抵抗力の低下した方では重篤化しやすい傾向があり注意が必要です

★予防のポイント

- ⇒十分な加熱調理（中心部まで75℃1分以上）
食肉は中心まで十分加熱して食べましょう
- ⇒調理器具の使い分け（原材料用と調理済用の区別）
生肉と焼けた肉を扱う器具（トングなど）は区別しましょう

調理のとき、調理器具は使い分けていますか？
生肉、焼けた肉で使い分けましょう！

ノロウイルスにご注意ください

近年、食中毒患者数第一位の座に座り続ける食中毒ウイルスです。平成22年には、全ての食中毒患者数の中で、ノロウイルス患者が50%以上を占めており、注意が必要です。

症状及び特徴

食べてから24時間から48時間後に発症します。下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱（38℃以下）を主症状とし、3日から4日程度で回復します。回復後1週間から1か月程度ウイルスを排出します。汚物による家族内感染に注意が必要です。

症状がなくてもいつの間にかノロウイルスに感染している方もおり、普段からの手洗い習慣が重要

★予防のポイント

- ⇒手洗いの徹底（調理前・食事前・トイレの後・汚物処理後など）
- ⇒食品の十分な加熱（中心部まで85℃以上1分以上）
- ⇒食器の十分な消毒（漂白剤による消毒または煮沸消毒）
※一般的な食中毒菌の消毒に使う消毒用アルコールは効きにくい

これらの徹底がウイルスを体内に入れない秘訣だね

これから冬にかけて多く発生

人から人にもうつり要注意！

よく手を洗えばよかったな・・・



運動は健康管理への第一歩 いまこそ始めてみませんか！？

運動不足度CHECK

運動って始めたくてもなかなかできないものですよね。でも、健康で長生きするためには、運動習慣を身につけることが大切です。さっそく、あなたの運動不足度を確認してみましょう

自家用車やタクシーをよく使いますか？ はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点	点
外出の際、短い距離であれば歩くように心がけていますか？ はい 0点 ときどき 1点 いいえ 2点	点
休日は家でゴロゴロしていることが多いですか？ はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点	点
体を動かすのがおっくうですか？ はい 2点 ときどき 1点 いいえ 0点	点
1週間のうち、運動する日は何日くらいですか？ 3日以上 0点 1日程度 1点 運動していない 3点	点
毎週体重をはかるようにしていますか？ はい 0点 ときどき 1点 いいえ 2点	点
夕方や夜に1日の疲労を感じますか？ 非常に感じる 2点 やや感じる 1点 感じない 0点	点
3階まで階段を昇ると疲れる 非常に感じる 2点 やや感じる 1点 感じない 0点	点
この先運動を規則的に行う自信はない はい 2点 どちらともいえない 1点 いいえ 0点	点
合計 点	

「自分の健康を守るのは、自分自身」。運動不足をチェックして、できることから始めてみよう！



★点数の見方
0～1点⇒素晴らしいです！このまま活動的な生活を続けましょう！ (*^▽^*) ♪
5～8点⇒良好です。より快適な生活を目指しましょう。
9～12点⇒もう少し積極的に身体を動かしましょう！ \(\Д´)/
13～16点⇒要注意！このままの生活を続けると生活習慣病を発症する可能性があります。活動的な生活を意識しましょう
17点以上⇒危険です！これまでの生活を振り返り、直ちに意識改革を！常に体を動かすことを心がけましょう。 ((; Д°))
出典：田中喜代治 筑波大学教授 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻

「運動したいと思っているけど行動できない」「正しい運動の方法がわからない」という方は、次に参加してみませんか？
★「カラダげんき運動教室(ウォーキング編・筋トレ編)、脱メタボ運動教室、運動サポート相談」
 ≪お申し込み先≫ 保健センター 電話028-627-6666
★出前講座「メタボを防ごう!健康体操」
 ≪お申し込み先≫ 保健福祉総務課 電話028-632-2919

みや健康ナビへのご意見・ご感想等は、次までお願いします。

【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課 〒321-0974 宇都宮市竹林町972
 電話：028-626-1102, 1131 ファックス：028-627-9244
 メールアドレス：u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp

