福岡市民体育館だより

2023年 11月 November 号

　秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

　１１月といえば、紅葉の季節ですね♪　赤や黄色に染まった木々たちを見られるのが待ち遠しいです。他にも、文化祭や七五三を楽しんだりと、旬の食材を食べたり、秋らしさを満喫できる月にしたいですね。

⚠【食中毒】に気をつけよう！

　食中毒というと、夏場に多く発生するイメージを持っている方が多いと思いますが、１１月～２月にかけても、夏場と同じように注意が必要です。年間の食中毒患者の半数以上は、ノロウイルスによるもので、例年１１月～２月にピークを迎えます。感染力がかなり強く、集団感染になりやすいので、発生した場合は適切な処置をして感染拡大を防ぐことが大切です。

原因は！？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。
　細菌もウイルスも目には見えない小さなものですが、細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖することにより食中毒を引き起こします。

種類は・・・

サルモネラ菌
十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。

黄色ブドウ球菌
ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

カンピロバクター
十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、飲料水、生野菜などが原因となります。

ノロウイルス
カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染（おせん）された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

アニサキス
アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、 アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

【11月の休館日】
20日(月)

食中毒にならないためには・・・

付けない！

・丁寧な手洗い
・調理器具の洗浄と消毒

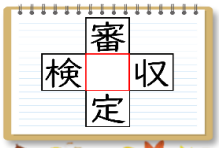
増やさない！

・適切な温度での保管
・調理後は速やかに食べる

やっつける！

・食材を十分に加熱
・熱湯で消毒

穴埋め二字熟語クイズ



空欄に漢字を入れて、４つの二字熟語を完成させてください。答えは１２月号で♪

先月号の答え♪

答え：壁
防壁 / 絶壁 / 壁画 / 壁面

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139

HP　Instagram　Twitter　FB