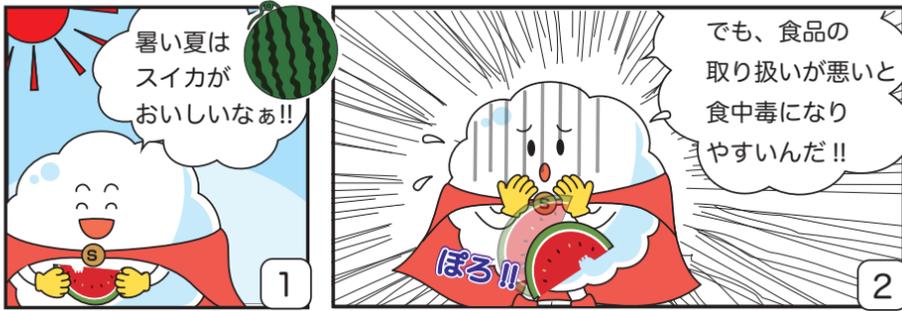


夏は細菌性食中毒が  
発生しやすい季節です

# 家庭での食中毒にご注意を



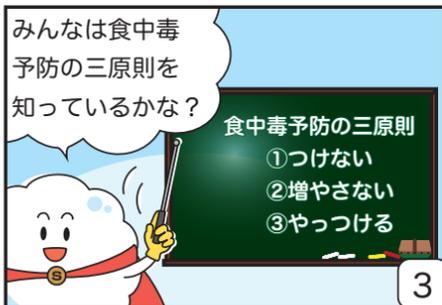
手洗い推進マスコット  
新宿あわわ



高温多湿な状態が続く夏季は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。

☎ 衛生課食品保健係 ☎ (5273) 3827・  
FAX (3209) 1441

## お肉の生食・加熱不足が原因となる食中毒



### ●カンピロバクター

鶏肉等の肉類に付着していることが多く、少量の菌を摂取するだけで発症します。感染後2日～5日で、下痢・腹痛・発熱等の症状が出ます。

### 主な予防方法

- ▶ 中心部までしっかり加熱(中心温度75℃以上で1分間以上)する
- ▶ 肉と野菜の調理器具を使い分ける
- ▶ 食材は適切な温度で保管し、調理後はできるだけ早く食べる

### ジビエ(野生鳥獣の肉)もよく加熱して食べましょう

### ●腸管出血性大腸菌(O157等)

牛の腸管等にいる菌で、感染後1日～14日で、激しい腹痛・下痢・血便等を引き起こします。感染力が強く、乳幼児や高齢者は重症化することがあります。

シカ・イノシシなど食用の野生鳥獣の肉等を生または加熱不十分なまま食べると、E型肝炎ウイルスや腸管出血性大腸菌、寄生虫による食中毒のリスクがあります。中心部まで火が通るようしっかり加熱し、接触した器具は十分に洗浄・消毒してください。



## 魚介類の寄生虫が原因となる食中毒



### ●アニサキス

サバ・イワシ・カツオ・イカ等の魚介類に寄生している寄生虫です。生きたまま食べると、腹痛や嘔吐等の症状を引き起こします。

### 主な予防方法

- ▶ 新鮮な魚を購入して早めに内臓を除去し、低温で保存する。
- ▶ 中心部までマイナス20℃で24時間以上冷凍する
- ▶ よく加熱する

# しんじゅく 各駅停車

## Vol.11 西武鉄道 下落合駅



1日あたりの平均乗降人員数は1万1,882人。駅名にもある「落合」という地名は、付近を流れる妙正寺川と神田川の合流点(つまり、落ち合うこと)からついたといわれています。

当駅は、西武新宿駅まで2駅、高田馬場駅まで約1.2kmと、通勤・通学に便利な場所にありながら、駅周辺には、おとめ山公園や薬王院など、四季折々の自然と触れ合えるスポットに恵まれています。また、西武鉄道主催のウォーキングイベントのコースの出発地にも利用され



周辺  
おすすめ  
スポット

### おとめ山公園

武蔵野の原野をほうふつとさせる豊かな緑に覆われた公園です。園内では、「東京の名湧水57選」に選定された自然の湧き水による美しい水辺が見られます。

起伏に富む広大な敷地には、コナラやクヌギなどの落葉樹が生い茂り、都会にいなから森林浴を楽しめます。



### 開業年月日

1927年(昭和2年)4月16日

### 駅スタンプ

地名の由来になった神田川と妙正寺川の合流点に架かる辰巳橋がモチーフ



大正時代～昭和初期に存在した文化住宅の先駆け「目白文化村」の最寄駅としても知られています

電車の待ち時間にさまざまな車両を楽しめるのも西武鉄道の特徴  
せせらぎの里公園は、せせらぎに癒されながら雑木林の散策を楽しめるので、リフレッシュにおすすめです。

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)  
@shinjuku\_info



Facebook  
@shinjuku.info



LINE  
アカウント名/新宿区



YouTube  
「新宿区公式チャンネル」



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。