

ナオちゃんからのお知らせ

# 「毒きのこ」に気をつけて！



今年は、例年になく「きのこ」による食中毒が多発しています。

「きのこ」による食中毒を防ぐため、次の点に注意しましょう。

## 1 「きのこ」の食中毒を防ぐポイント

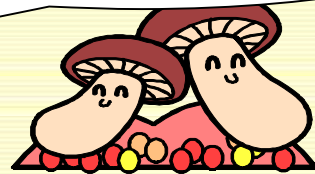
知らない「きのこ」は、

「採らない」

「食べない」

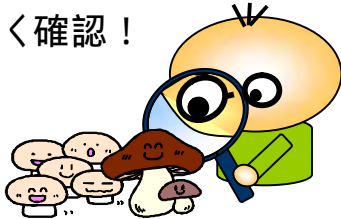
「人にあげない」

いろいろな「言い伝え」は、全く根拠がない迷信！絶対に信じないこと。



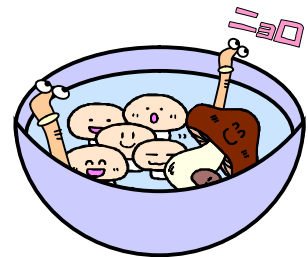
## 2 調理のとき、食べるときに気をつけることは？

調理する前にもう1度  
よく確認！



よく洗う

よく洗った後は、調理する前に塩水に浸けおくなどして「虫出し」をしましょう。



十分加熱し、生のまま食べない

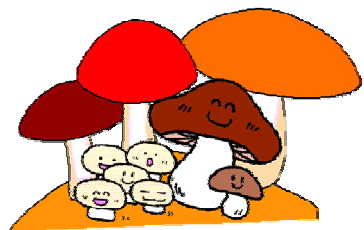
「食べられるきのこ」でも加熱が不十分だと下痢や腹痛を起こすことがあります。



「煮る」など

しっかり加熱して！

食べ過ぎない



食べ過ぎると消化不良に！

野や山の  
きのこハンドブック  
【毒きのこの見分け方】



保健所や各区保健センターで配布しています。



食べて体に異常を感じたときは、すぐに病院に行きましょう！

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係  
札幌市東区北10条東7丁目 711-3213  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>