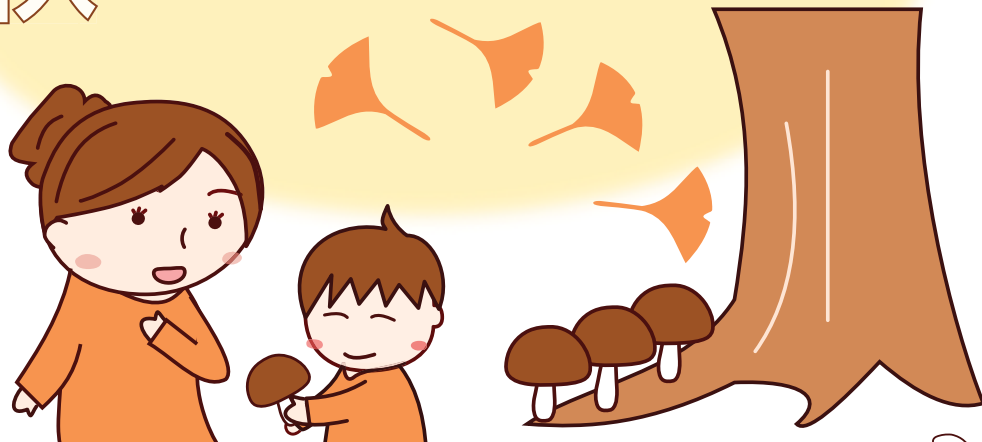


# 秋

運動の秋、食欲の秋、実りの秋・・・。  
今日は山ガールお母さんと藻岩山できのこ狩りです。



## きのこ狩りで注意したい!! 毒きのこ



きのこには、種類の判別の難しいものがたくさんあります。  
正しい見分け方をしっかり身につけましょう。

### 症状

- ・下痢、幻覚など  
(きのこの毒成分による)

### 予防のポイント

- ・知らないきのこは「採らない」「食べない」「人にあげない」
- ・区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。
- ・誤った言い伝えを信じない。

- ・縦によく裂ければ食べられる
- ・地味なきのこは食べられる
- ・虫が食べていれば食べられる
- ・においがよければ食べられる
- ・ナスと煮れば食べられる



正解：Aがペニテングタケで毒きのこです。  
Bはタマゴタケでよく似ていますが、毒はありません。

# 冬

寒くたって坊やは元気いっぱい。  
今日は町内会の行事でお父さんと餅つきです。



## 餅つきで注意したい!! ノロウイルス



ノロウイルスによる食中毒は11～3月の冬季に多く発生します。  
とても感染力が強く、わずかなウイルスでも感染し、感染した人の便には大量のウイルスが含まれます。

### 主な原因食品

- ・感染した人によって汚染された食品
- ・生の二枚貝（かき、ほたてなど）

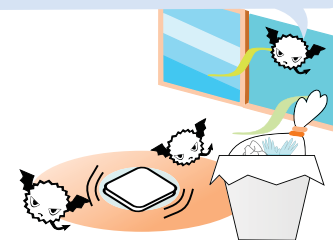
### 症状

- ・おう吐、腹痛、下痢、発熱など
- ・食べてから1～2日で発症

### 予防のポイント

- ・下痢などの症状がある人は調理しない。
- ・しっかり手洗いをする。
- ・食材は中心部までよく加熱する。  
(85～90℃で90秒間以上)
- ・調理器具は洗浄して、熱湯や塩素系の漂白剤で消毒する。

おう吐物からも感染するよ。  
おう吐したら換気して消毒を。



ノロウイルス電子顕微鏡写真  
(札幌市衛生研究所提供)