



栄養管理科だより (No.4)

食中毒に注意しましょう！！

みなさんは、腹痛や下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか？
そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。

蒸し暑〜い夏は、食中毒菌がもっとも増える季節。増殖に必要な「温度」と「水分」の条件がそろった高温多湿の日本の夏は、まさに細菌にとって居心地のよい環境です。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理される皆さん自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

食 中 毒 予 防 の 3 原 則

つけない！増やさない！やっつける！

① つけない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- ・トイレに行った後
- ・オムツを交換したり、汚物に触れた後



② 増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

◆夏は冷蔵庫内の温度も上がりやすい◆

室温が高い夏は、冷蔵庫内も温度が上がりやすく、10秒開けておくと1℃上がるといわれています。開け閉めは最小限を心がけましょう。

③ やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は、中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です。



※食中毒かな・・・と思ったら、早めに病院を受診し、
医師の診断を受けましょう。