

《栄養だより》 夏場の食中毒にご注意

R7.6
栄養部

「食中毒」とは食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入り、下痢や腹痛、嘔吐や発熱を起こすことを言います。食中毒の原因として、細菌・ウイルス・自然毒・化学物質・寄生虫などがあげられます。特にこれからの季節(6月～9月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。

食中毒の原因・対策



肉類・卵

O-157・カンピロバクター・サルモネラ菌

- ・肉は十分に加熱する
- ・卵を生や半熟で食べる場合は、鮮度や保管状態の良いものを選ぶ



魚介類

腸炎ビブリオ

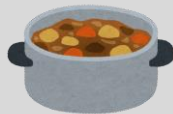
- ・水道水で海水を洗い流してから調理する

食品中心部
75℃以上
1分以上

煮込み料理などの長時間放置

ウェルシュ菌

- ・加熱調理した食品はすぐに冷却し、室温で保存しない
- ・食べる時は、十分に加熱する



不十分な手洗いや手指の傷

黄色ブドウ球菌



- ・十分な手洗い、傷がある手で調理しない
 - ・おにぎりは、使い捨て手袋やラップを使う
- ※この菌は**加熱に強く死滅しにくい**ため、調理前に十分に手を洗い、手袋を使用し、食品に菌を付着させないようにしましょう

二次感染を防ぐために

二次感染とは...食中毒菌に汚染された手指や調理器具から、生野菜や加熱調理済み食品に菌が移り食品を汚染すること

- ・包丁・まな板は生食用と肉・魚用に使い分けるか、使用後熱湯をかける
- ・調理器具は使うたびに十分に洗浄・消毒する
- ・調理工程毎に手洗いを徹底する



家庭で実践できること

◆肉や魚を購入した際は、袋に入れて持ち帰る



◆肉・魚はドリップが少ないものを選ぶ



- ◆生野菜はしっかり洗う
- ◆生野菜は肉や魚の前に切り終える
- ◆生野菜は肉や魚から離して置く
- ◆自然解凍は解凍までに時間がかかり細菌が増殖する恐れがあるので、冷蔵庫内・電子レンジ・流水で、短時間で解凍するのがおすすめ



－15℃(冷凍庫)
菌の増殖が停止

10℃以下(冷蔵庫)
菌の増殖がゆっくり

◆冷蔵庫にしまう量は、7割程度におさめるとよく冷える



- ◆弁当の盛り付けは冷めてから行う蒸気が水分となり、傷みや細菌が増える原因になる
- ◆ミニトマトのヘタの周りの細かいくぼみには細菌が残る場合があるので、ヘタは取ってから十分に洗う

