

初夏

6.7月号



栄養だより

テーマ：食中毒を予防しよう！

vol.24

岡田内科クリニック
栄養指導室
(2017年 6月)



今の時期怖い食中毒、原因と対策は？

原因：生食や加熱不十分な肉



牛、豚、鶏、卵



腸管出血性大腸菌(O-157)、カンピロバクター、サルモネラ菌

対策！

- ・肉は、十分に加熱
- ・肉や卵を触ったら手洗い
- ・肉を切ったまな板は洗って、熱湯をかける



原因：不十分な手洗いや手指の傷

黄色ブドウ球菌

皮膚や喉(特に傷や化膿している手指)



対策！

- ・十分に手洗い。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



原因：煮込み料理の長時間放置

ウエルツッシュ菌



カレー、煮魚、野菜の煮付け



対策！

- ・加熱調理した食品はすぐ冷却、室温で保存しない
- ・食べる際は、十分に加熱する

食中毒予防のための、3原則とは？

point
1

つけない



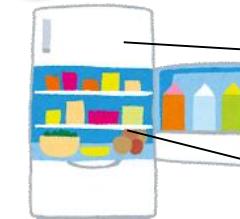
焼肉は、生肉と
焼けた肉の箸は分ける



加熱しない野菜と、生肉や魚は離す
まな板は別にするか、熱湯消毒

point
2

増やさない



-15°C(冷凍庫)
増殖が停止

10°C以下(冷蔵庫)
増殖がゆっくりに

買ったものは
すぐ冷蔵庫へ

冷蔵庫でも菌は増殖するので、
過信しそうな場合は、早めに食べる！

point
3

やっつける



肉は中心まで
よく加熱する



肉、魚、卵を使った後の
まな板や包丁は洗剤でよく洗い、
熱湯をかけましょう

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に
お気軽に尋ねください。

