

初夏

6.7月号



栄養だより

vol.24

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2017年 6月)



テーマ: 食中毒を予防しよう!



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

腸管出血性大腸菌(O-157)、カンピロバクター、サルモネラ菌



牛、豚、鶏、卵



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



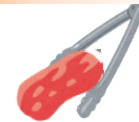
カレー、煮魚、野菜の煮付け

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

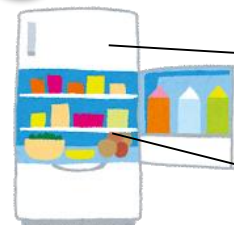


焼肉は、生肉と
焼けた肉の箸は分ける



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℃(冷凍庫)
増殖が停止

10℃以下(冷蔵庫)
増殖がゆっくり

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、
過信しすぎず早めに食べる!

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
お気軽にお尋ねください。

