



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

ジメジメ・むしむし梅雨の時期になりました。蒸し暑く気持ちも落ち込みやすく、体調を崩しやすい時期です。また、食欲が低下しやすい時期でもあるため、3食しっかり食べて、規則正しい生活を送り暑い夏に備えましょう！！

～食中毒を予防しよう～

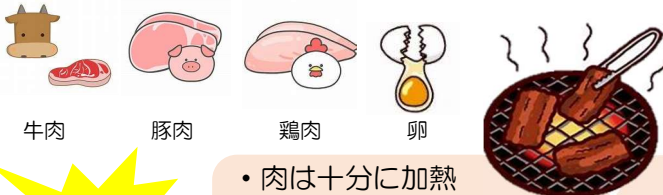


O157やノロウイルス、アニサキスと食中毒は一年通して注意しなくてはいいませんが、高温多湿のこの時期は細菌が原因の食中毒が多く発生します。今月はこの時期に気をつけて欲しい食品の取り扱い等についてお話ししたいと思います。

今の時期怖い食中毒、原因と対策？

原因：生肉や加熱不十分な肉

腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクター、サルモネラ



牛肉 豚肉 鶏肉 卵

対策！

- ・肉は十分に加熱
- ・肉や卵を触ったらすぐに手洗い
- ・肉を切ったまな板は 洗って熱湯消毒

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！

- ・十分な手洗い。
- ・傷がある手で調理をしない。
- ・おにぎりは素手で握らず使い捨て手袋かラップを。

原因：煮込み料理の長時間放置

ウェルシュ菌



対策！

- ・加熱調理した食品はすぐに冷却、室温で保存しない。
- ・食べる際は十分加熱。

食中毒予防の三原則とは？

① つけない



焼肉は生肉と焼いた肉の箸は分ける



加熱しない野菜と生肉・魚は分け、まな板・包丁も使い分ける。使用後は熱湯消毒かハイターを

② 増やさない



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せずすぐに食べましょう。

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よく洗い、熱湯をかけましょう。

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。（上原）

