



## 公開医療講座「かわら版」Vol.27

## 細菌性食中毒を防ぎましょう！～暑い季節は要注意！～



暑い季節がやってまいりました。気温や湿度が上がると、細菌性食中毒が発生しやすくなります。病院では、患者様に食事を提供していますので、食中毒を発生させないよう、最大限の注意を払っています。病院給食で行っている食中毒予防をご紹介しますので、ぜひご参考にしてください！

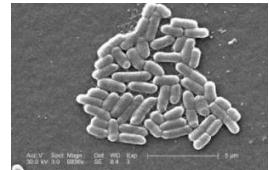
## &lt;食中毒警報をご存知ですか？&gt;

食中毒の未然防止のために、夏場を中心として、下記の基準に沿って、保健所長が発令するものです。

1. 日最高気温28°C以上が予想される場合
2. 前2日間のそれぞれの日最低気温が20°C以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
3. 前2日間のそれぞれの日平均気温が23°C以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
4. その他保健所長が特に必要と認める場合

気温の高い日、湿度の高い日は、食中毒に注意し、

食品を取り扱う必要があることが分かります。



## &lt;食中毒の種類と症状&gt;

細菌性、ウイルス性、自然毒(フグやきのこ等)、寄生虫(アニサキス等)等があります。

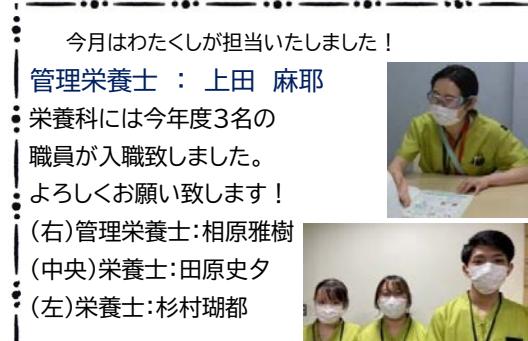
<腸管出血性大腸菌O-175写真>

今回は夏場の食中毒に多い、細菌性食中毒について説明します。



有名なのは、腸管出血性大腸菌「O-157」ではないでしょうか。けがをした手指や髪の毛などに触れた手で調理をした際に発生しやすい「黄色ブドウ球菌」や、生卵の摂取による食中毒として有名な「サルモネラ菌」もよく耳にするのではないでしょうか。食中毒の症状:嘔吐・下痢・発熱・頭痛などがあります。重篤な場合は、死に至ることもありますので、注意が必要です。

食中毒の予防については裏面をご覧ください！



## 夏休みシーズンの感染対策について

人の往来が多くなるこの時期は、感染のリスクが高まります。屋内外を問わず感染対策の実施と、免疫力を落とさないよう、生活リズムを整えましょう。



★ 感染対策と体調管理はお忘れ無く ★

## 今月のひとさら～脱！夏バテ～

栄養士:田原史タ

最近暑い日が続いているが、そんな日はさっぱりしたものが食べたくなりますよね。「暑い日は火を使いたくない…」「夏バテ気味で食欲が…」そんなお悩みを解決する一品を紹介致します！オクラにはビタミンB1が含まれており、夏バテや疲労回復に役立ちます。その他に、生活習慣病予防への効果が期待できるカリウムも含まれています。

◎めんつゆを薄めて少し多めにすると、冷やしうめんのつけダレとしても活用できます！

## オクラと

<材料> (1人前)

オクラ	1本
長芋	40g
梅干し	1つ
めんつゆ	小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ①.オクラは茎とがくを取り、表面を塩でこすり、レンジで500wで1分加熱をする。冷まして食べやすい大きさに切る。
- ②.長芋は皮を剥き、千切りにする。
- ③.梅干しの種を取り、細かく刻む。
- ④.①～③とめんつゆを混ぜ合わせてできあがり！

# 食中毒を防ぐポイント！



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.27

## ＜食中毒予防の三大原則＞ ①付けない ②増やさない ③やっつける

### ①付けない

食事を食べる前には必ず手を洗い、細菌を口に入れないようにしましょう。  
また、調理をする人は調理の前に手を洗い、食品に細菌を付けないようにしましょう。  
生ものを触った手などで食品や食器、調理器具などに触ると、そこから細菌が広がる可能性があります。

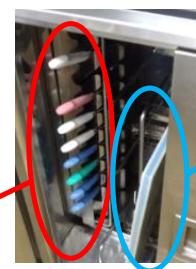
- ◎ 病院では、1つの作業をするごとに手を洗ったり、手袋を変える等して、予防しています。



- ◎ 病院では、食品毎にまな板や包丁、バットを使い分けています。  
色分けし、分かるように管理しています。

### 当院の包丁・まな板

★包丁は柄の色で区別



★まな板は側面の色で区別

- ◎ 病院では、冷蔵庫に保管する食品の場所を区分けしています。

食品同士が触れて汚染しないようにするためです。

自宅では、例えば、

- ①調理前の食品と調理後の食品が一緒に保管されないようにする  
②生の肉や魚、豆腐が他の食品に接しないようにする  
などを実践してみてください。

### 野菜



### 卵



### 肉

### 魚

### 当院の冷蔵庫

### ②増やさない

細菌は、常温でよく増殖しますので、食品は常温に長時間置いておかないようにしましょう。

- ◎ 病院では、急速に冷却して保存したり、食べる時間に合わせて調理を開始したりして、細菌が増殖しないよう、注意しています。

### 中心温度計といいます



### ③やっつける

多くの細菌は加熱に弱く、きちんと加熱することで食中毒を予防できます。

- ◎ 病院では、加熱後、食品の中心部の温度が「75°C 1分継続」になっているか温度計で計測しています。

これが、細菌性食中毒を防ぐための温度とされています。

少し加熱したくらいでは、温度が上がらず、細菌が死滅しません!!

皆さんも暑い季節の食品の取り扱いに注意し、  
安心・安全に、美味しいお食事を召し上がって下さいね！



## 豆知識

## 屋内の熱中症について



熱中症は屋内でも発症することがあります。注意しましょう。

### 熱中症の原因

- ①環境：屋内の湿度の高さ、風通しの悪さ ②からだ：乳幼児や高齢者、体調不良

### 熱中症の対策

- ③行動：長時間の作業、水分補給が出来ない状況

