



栄養科だより

R1. 8月発行
No. 54

厳しい暑さが続き、本格的な夏が到来しましたね！そんな8月は、厚生労働省により「**食品衛生月間**」と定められています。夏の暑さは私たち人間と同様に、食中毒の原因となる細菌も好む環境です。正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう。




▽食中毒とは

食中毒は、細菌やウイルス、また有害な化学物質や自然毒などが混入した食べ物を食べるにより引き起こされます。なかでも夏に最も多く発生するのは**細菌性食中毒**です。その原因として、細菌が37℃前後で最も繁殖することが挙げられます。

▽症状と注意点

食中毒の原因となる細菌により症状は異なりますが、激しい腹痛や下痢、嘔吐などが起こります。症状が現れたときは、水分を十分に補給し医療機関を受診しましょう。また、日頃から規則正しい生活を送り体調を整えておくことも予防につながります。


▽食中毒予防の3原則

①つけない	②増やさない	③やっつける
 調理開始前に手洗い 調理器具を清潔にする	 冷蔵 10℃・冷凍 -15℃以下 適切な温度で保存	 中心部 75℃で1分以上 十分に加熱する

▽夏の食中毒予防


夏といえば、家族や友達と BBQ を楽しむ方も多いのではないのでしょうか？屋外での活動は、より食中毒の危険性が高まります。人数も多いことから集団感染にもつながる恐れがあります。以下のポイントに注意し、楽しい夏の思い出を作りましょう！

ポイント



生肉に触れる箸
食事に使う箸
2種類用意する

ポイント



使用しない食材
は保冷剤等で
冷やしておく

ポイント



生肉・野菜ともに
十分に加熱する

ポイント



おにぎり作りは
ラップや手袋を
使用する

