

栄養科だより 6月号

～細菌性食中毒に気をつけよう～

6月に入り、じめじめとする日が多くなってきました。この時期に気を付けたいのが食中毒です。1年を通して食中毒は起こりますが、**6～9月**は特に細菌による食中毒が発生しやすい時期になります。

ここでは細菌の種類と、家庭での食中毒を予防する方法についてお話します。



細菌の種類

食中毒の症状

食中毒に罹ると主に**腹痛や下痢、嘔吐**などの症状が現れます。また、それに伴い**脱水症状**にも注意が必要です。



種類	原因/予防法
カンピロバクター 肉類(特に鶏肉)	主に生肉の摂取で起こる →調理時によく加熱する
黄色ブドウ球菌 おにぎり等	手指の傷 を介して起こる →食品に直接触れない
ウェルシュ菌 肉や魚の加工品、 煮込み料理等	調理後の常温での温度管理 →調理後 すぐに喫食 または 10℃以下(冷蔵庫)での保管
サルモネラ属菌 生卵、生肉	卵からの二次汚染や生肉摂取 → 十分な加熱調理 を行う

その他家庭での予防のポイント

食中毒予防の三原則を実行しよう

つけない、増やさない、やっつける

- 買い物をしたらまっすぐ帰る
- 冷蔵庫はつめこみすぎない
(収容量の7割程度を保つ)
- 食材別にまな板を使い分ける(野菜・肉・魚)
- 生肉や魚を触った後は**石鹸で手を洗う**
- 十分に加熱する
- 調理したものは**2時間以内**に喫食し、食べない時は冷蔵・冷凍保存する

5月メニュー紹介

5月11日 ひきないり(ひき菜炒り)

福島県北部の郷土料理で、『ひきな(大根を細切りしたもの)』を炒めて作る料理です！
家庭によって材料が違っているんだとか…
今回は星ヶ丘バージョンでご提供しました♪



中華フェア



- チャーハン
- 白菜とツナのサラダ
- 杏仁豆腐

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星ヶ丘病院 栄養科