



栄養科だより 7月号



暑い日が続くようになりました。皆さん体調の方はどうでしょうか??
 今回のテーマは「食中毒について」です。食中毒はご家庭の食事でも発生しますのでお気を押さえ、食中毒予防しましょう!

～食中毒の原因～ **主な原因「細菌」「ウイルス」**



細菌: 温度や湿度などの条件が揃うと、食べ物の中で増殖します。その食べ物を食べることによって、食中毒を引き起こします。

ウイルス: 食べ物の中では増殖しないが、食べ物を通して体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

つけない = 洗う、分ける
 手には様々な菌が付着しているのでしっかり手を洗いましょう。



やっつける = 加熱調理

死滅するのでしっかり加熱をしましょう。

目安: **中心温度 75℃ 1分**



増やさない = 低温で保存する

生鮮食品やお惣菜は、購入後、早めに冷蔵庫へ。



ウイルス「**持ち込まない**」「**ひろげない**」

持ち込まない

= 健康状態の把握・管理!

嘔吐や下痢がある場合は調理を控えましょう。



ひろげない

= 手洗い、定期的な消毒・清掃!

ふきんやまな板など調理器具は洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

