



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



JOEAT+プロジェクト

JOEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです



5月13日(水)「ジューシーメンチ勝つ!」

お肉の動物性たんぱく質には必須アミノ酸がバランス良く含まれており、効率よく筋肉になります!また、牛肉に含まれているビタミンB2、豚肉のビタミンB1には成長促進やエネルギー代謝を促進する重要な働きがあります。
栄養をしっかりと摂り、免疫力を高めていきましょう!!

質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科