



# 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 <b>よく加熱</b> する
黄色ブドウ球菌 おにぎり等 	<b>手指の傷</b> を介して起こる →食品に <b>直接触れない</b>
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 <b>すぐに喫食</b> または <b>10℃以下(冷蔵庫)での保管</b>
サルモネラ属菌 生卵、生肉 	卵からの二次汚染や生肉摂取 → <b>十分な加熱調理</b> 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

### 三春病院栄養科ニュース

5/16(土)に東病棟で選択食イベントを実施しました！今回は「食パン・バターロール・クリームパン」から選ぶパン選択でした。パンが焼ける香ばしいにおいが病棟中に広がり楽しそうでした！



気温の高い日が続くようになりました。これからは今まで以上に水分補給を！

#### <水分補給のポイント>

- ★**こまめに**…一度にたくさん飲むよりこまめに少量の水分を摂るようにしましょう。
- ★**意識的に**…「のどが渴いた」と思ってからでは遅いです！時間を決めてみては？
- ★**ミネラルを含んだものを**…麦茶やスポーツ飲料などがおすすめです！

