



# 栄養科だより 7月号

## ～細菌性食中毒に気を付けよう～



### 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、それを食べることによって食中毒を引き起こします。特に6月から8月は細菌にとって増殖しやすい環境になり、発症しやすい時期です。そのため家庭での予防が重要になります。

#### 原因①生食や加熱不十分な肉



生食や生焼けにより、**カンピロバクター**や**サルモネラ属菌**という細菌が原因で食中毒を引き起こします。

#### 対策！

- ・生野菜と生肉のまな板を分ける。
- ・肉や卵を触ったらその都度手洗いをする。

#### 原因②煮込み料理の放置



カレーやシチュー、煮物などを室温で置いておくと、**ウェルシュ菌**が増殖し食中毒を引き起こします。

#### 対策！

- ・余った料理は、速やかに冷蔵庫に入れて冷却する。

#### 原因③不十分な手洗い、手指の傷



手指に傷があると**黄色ブドウ球菌**が増殖し、食品に付着して食中毒を引き起こします。

#### 対策！

- ・手袋などを着用して、菌が付着するのを防ぐ。

### 食中毒予防のための3原則とは？

つけない！ 増やさない！ やっつける！

この3つを守って食中毒に気を付けましょう！



#### ①つけない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。こめに手を洗いましょう。また、食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたりラップをすることが大切です。

#### ②増やさない＝低温で保存する！

最近の多くは高温多湿な環境で増殖し、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。低温で保存することが重要です。

#### ③やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。