



栄養科だより 6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！



4. 5月のメニュー紹介

NEW



4/6(火)
和風オムライス



5/7(金)
焼きそば