



栄養科だより 8月号



気温の高い時期は食中毒の発生リスク増↑

食中毒は1年を通して起こりますが、気温の高い時期は特に発生リスクが高まります。3原則をもう一度確認し、食中毒を予防しましょう!

1、付けない 食中毒予防の3原則

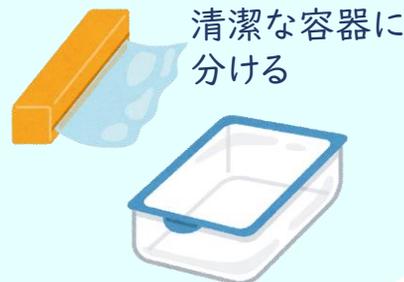
手にはさまざまな雑菌が付着しています。

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにこまめに手を洗いましょう。

特にこのようなき必ず手洗い!



- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



清潔な容器に分ける

2、増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



長時間の室温放置は×
冷蔵庫にすぐにしまう



早めに食べきる

3、やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。



中心部を75℃で1分以上加熱



温め直すときも
よくかき混ぜて十分に加熱



台所用殺菌剤の使用

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

令和6年8月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科