




栄養部ニュース 6月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2024年6月1日 No.24-06

⚠️ 夏場の食中毒に要注意 ⚠️

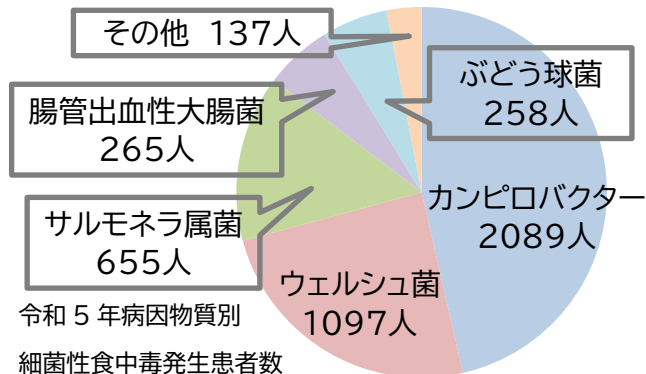
食中毒は原因となる細菌、ウイルス等がついた食品を食べる事で発生します。気温が高く**細菌が育ちやすい**6~9月には、細菌による食中毒を発症する人が増加する傾向にあります。食中毒は飲食店だけでなく**家庭での作り置きやテイクアウト**でも発生しており注意が必要です。今回は予防の**三原則(付けない・増やさない・やっつける)**とともに調理におけるポイントを紹介します。

- ① 細菌を食べ物に付けない**
 - ・こまめに**手を洗い**ましょう
 - ・布巾は台所用**漂白剤**等で**20~30分**程浸し、器具は**熱湯**をかけると除菌効果があります
- ② 食べ物に付着した細菌を増やさない**
 - ・冷蔵庫は**10℃以下**、冷凍庫は**-15℃以下**を目安に設定し、冷蔵庫への食品、料理の詰めすぎに注意しましょう
 - ・条件にもよりますが食品を**室温で2時間以上**放置することは避けましょう
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける**
 - ・十分に加熱を行いましょう
 - 目安は中心部が**75℃で1分**(ノロウイルス汚染のおそれのある食品は**85℃で90秒**)以上の加熱です

作り置きの時の食中毒対策は?



国内ではどんな細菌性食中毒が発生したの?



- ・昨年発生した食中毒のうち、約40%は細菌性のものでした
- ・カンピロバクターは生の鶏肉に、ウェルシュ菌はカレーやシチュー等に多く発生します
- ・どの細菌に対しても上記の三原則を基本にした対策が大切です

食中毒が疑われる場合は早めに医療機関を受診しましょう

