



平成 30 年 6 月発行

NO. 135

阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方59番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾

梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒！

主な細菌は？



腸管出血性大腸菌 (O-157 など) : 食肉に付着しやすい

カンピロバクター : 食肉に付着しやすい

サルモネラ : 食肉、卵に付着する



主な症状は？

腹痛、下痢、嘔吐、吐き気



知っておきたい食中毒予防の3原則

1、「つけない」…洗う・分ける



こまめに手を洗いましょう。包丁、まな板など、肉や魚等を扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗いましょう。肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう注意してください。

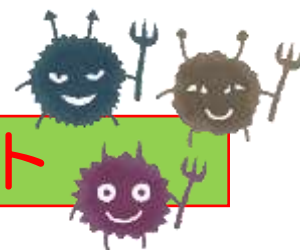
2、「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは 10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなりマイナス 15℃以下で増殖が停止します。生鮮食品は購入後、速やかに冷蔵庫に入れてください。

3、「やっつける」…加熱・殺菌処理



殆どの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また肉や魚、卵などを扱った調理器具は熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

1、買い物

持ち歩く時間を減らすために生鮮食品を買う順番は最後にする。
肉汁や魚などの水分が漏れないようにポリ袋に入れ氷や保冷剤を当てる。

2、家庭での保存

要冷蔵、要冷凍などの温度管理が必要なものは帰宅後速やかに保存する。

肉、魚は他の食品に汁がかからないように袋や容器に入れる
肉、魚、卵などを取り扱う時は取扱い前後に手指を洗う。
冷蔵庫に物を詰め込みすぎない。



3、下準備

調理前、肉、魚、卵を触ったら手を洗う。
冷凍食品は自然解凍を避け使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し乾燥、調理器具は洗浄後熱湯をかけて殺菌する。

4、調理

調理前、手を洗う。
肉、魚は中心部を75℃で1分以上加熱する。



5、食事

食べる前手を洗う。
作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫に保存する。

6、残った食品

温め直す時も加熱は十分に。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。

お世話センター活動報告

5/19日 深瀬 藤サロン 出前講座

