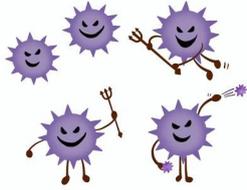




栄養部だより 6月号

気温や湿度が高くなる梅雨の時期に注意が必要なのは「食中毒」です。5月～8月にかけて増加し、特に6月に最も多く発生しています。食中毒にも種類があって、中でも細菌性は夏場にかけて増えやすく注意が必要です。

食中毒の種類



細菌・ウイルスによるもの

自然毒によるもの

その他の原因によるもの

食中毒の90%以上！

割合は少ないけれど
死者もでています

化学物質によるもの
(水銀、ヒ素など)

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない



- 食材の温度管理



① につけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



食中毒を疑う症状（頻回の嘔吐、激しい下痢、高熱、血便、腹痛が続くなど）がみられたら直ちに医療機関を受診して下さい。決して自己判断で吐き気止め、下痢止め、解熱鎮痛薬を服用しないようにしましょう。

