

栄養部だより 8月号

連日厳しい暑さが続き、本格的な夏がやってきましたね。

8/7～8/13 は厚生労働省の定めた「**食品衛生週間**」です。

暑い時期は食品が特にいたみやすいだけでなく、食中毒の原因となる細菌が好む環境でもあることから、食品の保管や調理にはいつも以上に気を配る必要があります。そこで今回は食中毒を防ぐポイントについてご紹介します。

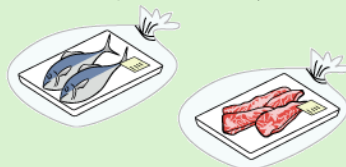
◇食中毒はなぜ起きる？

食中毒は、細菌やウイルス、または有害な化学物質や自然毒などが食品に付着・混入して体内に取り込まれることで起こります。細菌は 37℃前後で最も繁殖するため、夏は**細菌性食中毒**が最も多く発生する時期です。

◇食中毒予防の三原則

①つけない

- 調理前、食事前、トイレ後は石鹸で手を洗う
- 清潔なタオルで手を拭く
- 生の肉や魚は汁が他の食品につかないよう、ビニール袋に入れる



②増やさない

- 生鮮食品を買う際は保冷バッグを使う
- 適切な温度で保存する
(冷蔵 10℃、冷凍-15℃以下)



③やっつける

- しっかり加熱する
(中心温度 75℃で1分以上維持する)
- 生食を避ける
- 調理器具、作業台を消毒・殺菌する



食中毒を引き起こす原因物質は、食べ物を変色させたり臭いがするものだけではありません。そのため、見た目は問題なくても保存状態の悪いものや時間が経ち過ぎているものは、思い切って処分することも大切です。上記の三原則を意識して、食品の取り扱いに十分注意しましょう。症状が出た場合は、必要に応じて病院に相談してください。