



# 訪問看護新聞 6月号



## ～食中毒について～

グレース訪問看護ステーション 城東

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

蒸し暑くなってきた時期から注意するもの・・・**食中毒**がありますね！

今回は食中毒予防のポイントを紹介していきます！！

食中毒は気温が25℃を超えるようになり、湿気が多くなる梅雨～夏にかけて発生数も増えてきます。

食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸炎(O-157)など」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。



### 食中毒予防の6つのポイント



#### ★買い物

- ・持ち歩く時間を減らすために、肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は後にする。
- ・消費期限などを確認し、購入する。
- ・肉汁や魚などの水分がもれないようにポリ袋にいれ氷や保冷剤をあてる。

#### ★保存

- ・冷蔵や冷凍の必要食品は、持ち帰ったらすぐ保存する。
- ・肉や魚は他の食品に肉汁などがつかないようにビニール袋や食器に入れる。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱いの前後に手指を洗う
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ち詰め過ぎない。目安は**7割**。

#### ★下準備

- ・調理前、生の肉、魚、卵を取り扱った後は石鹸で手を洗う。
- ・ラップしてある野菜やカット野菜も良く洗う
- ・タオルやふきん、調理器具は清潔なものを使用する。使用後のタオルやふきんは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる。調理用具は熱湯をかけて殺菌する。調理器具は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全。
- ・冷凍食品などの解凍は、室温で行うと食中毒菌が増える場合があるので、冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

#### ★調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌できる。目安は、中心部の温度が**75℃で1分以上加熱**すること。加熱によって死滅するのは細菌であり、毒素は死滅しないということにも注意が必要。

#### ★食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- ・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。

(O157は室温でも15分から20分で2倍に増殖)

#### ★残った食品

- ・残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも加熱は十分に。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- ・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる。

保存状態が悪かったり、保存期間が長期であった場合には、細菌が**毒素**を発生させている場合があります。これらの毒素は、75℃で1分以上の加熱では**死滅せず**、食中毒や他の病気を引き起こす原因となります。

😊 食中毒は基本的なことを守れば予防できます！食品の扱いに注意して食中毒を防ぎましょう👍

😊 それでも腹痛や下痢、気持ちが悪かったりしたら医師に相談しましょう👔💊