



栄養だより

2020
夏
6月号

暑さも本格的になってきた今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回の栄養だよりのテーマは「食中毒」です。温度が高くなり、食中毒になりやすい季節ですので食中毒の予防について紹介します。

令和2年3月1日 季刊発行
医療法人 南里泌尿器科医院
管理栄養士 青木、木林

今回のテーマ



食中毒予防

食中毒予防の原則は細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物についた細菌を「**増やさない**」、食べ物などについた細菌を「**やっつける**」の3つです。

「つけない」＝洗う

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のような時は、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後



「増やさない」＝低温で保存

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



「やっつける」＝加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部75℃で1分以上加熱することが目安です。



**食中毒予防を
しっかりしましょう！**