



# 栄養科 たより

令和3年8月号

## 「夏の時期は気を付けて！ 食中毒を予防しよう！！」

### ○今の時期の食中毒の原因と対策は??



**原因→生食や加熱不十分な肉や魚、貝等**



**対策！**

- ・十分に加熱をする
- ・生鮮食品を切ったまな板は洗って熱湯をかける



**原因→不十分な手洗いや手の傷**



素手では  
しないでね



**対策！**

- ・しっかり手洗い、傷がある場合は手袋を使用する
- ・おにぎりはラップや使い捨て手袋を使用する

**原因→煮込み料理の長時間の放置**

カレーや  
煮付け等

**対策！**

- ・加熱した食品はすぐに冷却し、室温で保存しない
- ・食べる時は、十分に加熱する



### ○食中毒予防のための3原則！！

①つけない

- ・加熱しない食材と加熱する食材のまな板を分ける
- ・焼肉時は生肉と焼けた肉の箸を分ける

②増やさない

- ・買ったものはすぐ冷蔵庫に！！  
冷凍庫→-15℃（増殖が停止）  
冷蔵庫→10℃以下（増殖がゆっくり）



③やっつける

- ・生鮮食品は中心までよく加熱する
- ・まな板は洗剤でよく洗い、熱湯消毒をする

診療部  
栄養科