

■ 夏の食中毒にご用心！

～予防のポイントをおさえて、安全な食生活を～

暑い季節は細菌が繁殖しやすく、食中毒が多く発生する時期です。特に7月～9月は、毎年全国で多数の事例が報告されています。ご家庭でもできる予防対策を知って、元気に夏を過ごしましょう！

健康福祉センター

ほほえみ だより

福祉保健課
主任管理栄養士
山田 恵

438

■ 食中毒を防ぐ「3原則」

原則	内容
● つけない	手や器具から菌をうつさない (手洗い、調理器具の洗浄消毒・使い分け) 
● 増やさない	菌が増殖しないように温度管理 早めに食べる (冷蔵・冷凍し、常温放置を避ける) 
● やっつける	しっかり加熱することによって菌を死滅させる (中心温度 75℃で 1 分以上の加熱) 

■ 台所で今日からできる！食中毒予防チェックリスト

- 食事の前や調理の前に、石けんで手を洗っていますか？
- 肉や魚、野菜を切るまな板や包丁は分けて使っていますか？
- 調理後の食事は、2時間以内に食べきるようにしていますか？
- 冷蔵庫の温度設定は適切ですか？（冷蔵5℃以下、冷凍-18℃以下）
- お弁当には保冷剤や保冷バッグを使用していますか？
- 冷凍食品や惣菜の再加熱は十分に行っていますか？

■ 夏に多い食中毒の原因菌・ウイルス

原因菌・ウイルス	主な食材・状況	予防法
カンピロバクター	鶏肉の生焼け	熱に弱いので食品を十分に加熱する
腸管出血性大腸菌	生野菜・牛肉の生食 など	熱に弱いので食品を十分に加熱する 野菜類はよく洗浄する
サルモネラ属菌	生卵、生肉	熱に弱いので食品を十分に加熱する 卵の殻にも注意 卵の割り置きを避ける
黄色ブドウ球菌	手指から食品へ	熱に強い毒素を作るので、しっかり手指を 洗い、手に傷のある人は食品を直接触ったり調理しない

■ 問合せ 日南町福祉保健課 TEL：82-0374

