

栄養だより

2022年6月
荻野病院
栄養課

No. 11

いよいよ梅雨入りとなりますね。気温・湿度が上がるため細菌にとって増殖しやすい環境であり、食品の取り扱いが適切でないと食中毒が増える時期です。今回は家庭での食中毒発生を予防するために、その原因と対策を紹介します。



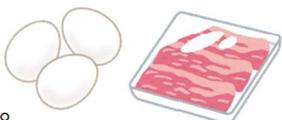
食中毒の主な原因は？

○生食や加熱不十分な肉（O157、カンピロバクター）

牛、豚、鶏、卵が主な発生源

対策：肉は十分に加熱。

肉や卵を触ったら手洗い。



【カンピロバクター】



【O157】

○不十分な手洗い、手指の傷（黄色ブドウ球菌）

対策：十分な手洗い。

傷がある場合は手袋等をして調理。



○煮込み料理の長時間放置（ウェルシュ菌）

対策：十分に加熱し早めに食べきる。

加熱調理した食品は早目に冷蔵庫に入れる等、室温で長時間放置しない。



【黄色ブドウ球菌】

【ウェルシュ菌】

食中毒予防の3原則

【つけない、増やさない、やっつける】

① つけない

- ・生の肉や魚を切ったまな板などから生野菜へ菌が付着しないよう、使用の都度きれいに洗うことや殺菌する
- ・加熱しない食材から先に調理
- ・焼肉などの場合は、生の肉と焼けた肉をつかむ箸は別のものにする



② 増やさない

- ・買った食材はできるだけ早く冷蔵庫で保存（細菌は10℃以下では増殖がゆっくり、-15℃以下では増殖が停止）

③ やっつける

- ・肉は中心までよく加熱（中心部を75℃で1分以上加熱することが目安）
- ・調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌



季節の食材を使った

おうちごはん



◆メニュー◆

◎麦ご飯(160g)

◎サンラータンスープ

◎棒棒鶏

◎玉ねぎとトマトの

塩昆布和え

エネルギー:534kcal

たんぱく質:24.1g

塩分:1.9g



管理栄養士が
作りました♡