

2023年6月

栄養だより

食事の前にも手洗い、うがいをしましょう！

6月に入り湿気の多い季節を迎えます。この時期は、細菌が増殖しやすく食中毒が起こりやすいので注意が必要です。食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

家庭での食中毒予防について確認してみましょう。

家庭での食中毒予防

細菌が原因となる食中毒は夏場（6～9月）に多く発生します。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。食中毒の予防の三大原則は、

『**つけない**』 『**増やさない**』 『**やっつける**』です。

★ つけない = 洗う、分ける！

- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。帰宅後や作業の前後、食事前など**小まめに手を洗うよう心がけましょう。**
- 生肉や生魚などは、汁がもれたり、他の食品にかかったりしないようビニール袋に入れましょう。
- 二次汚染を防ぐため、生肉や生魚に使用した器具・まな板には、熱湯をかける等で消毒してから次の食材に使用しましょう。



★ 増やさない = 低温で保存する！

- 細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。
- 生鮮食品やお弁当などの惣菜は特に傷みやすいです。購入後は、**できるだけ早く冷蔵庫に入れるか、早めに食べましょう。**



★ やっつける = 加熱処理！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。**中心までよく加熱**することが重要です。

