



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

9月に入って朝晩が涼しくなってきましたね。夏バテは残っていませんか？今月はテーマは「予防しよう、食中毒！」です。夏場や飲食店などが多いというイメージが強いですが9月以降に増えてきます。楽しく食事ができるよう予防に心がけましょう！

食中毒予防の3原則



食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」厚生労働省より

①付けない

生肉や**魚**、**土の付いた野菜**からなどが原因になることも。生ものは他の食品とくっつけない、野菜などは良く洗いましょう！手洗いも重要です！

②増やさない

調理後のものは速やかに冷ましてから**冷蔵庫**へ保管し、**常温で長時間放置しない**ようにしましょう。残品中に菌が生き残る場合があるので、作りおきの場合も注意して調理しましょう。

③やっつける

調理では**しっかり火を通す**、食品の**再加熱**はしっかりと。ただし食中毒菌によっては加熱しても死滅しないものもあるので、加熱を過信しすぎないようにしましょう！

こんな食材・料理には気をつけましょう！



生肉
(大腸菌)

最近話題になった**O-157**の原因の一つ。薄切り肉もしっかり火を通しましょう。



米・小麦
(セレウス菌)

調理した**米飯・麺類**などは放置せず保存する場合は速やかに冷却しましょう。



魚介類
(腸炎ヒブリア)

原因菌は**海水中**に最も多くなります。淡水で死滅するので**真水**でよく洗いましょう。



煮込み料理
(ウエルシュ菌)

一度に多量の調理を行わないよう**当日必要な分**をつくり、**室温放置しない**ようにしましょう。



卵
(サルモネラ菌)

卵の殻を触った後は手洗いを忘れずに！年間を通して家庭でも多く見られる**食中毒の原因**です。



おにぎり
(黄色ブドウ球菌)

直接食品に手を触れる時は手洗い励行！**傷**がある時は**ラップ**を使うなど「**付けない**」工夫を！



二枚貝
(ノウイルス)

二枚貝は感染力の強い**ウイルス**を持っています。生や半生は避け、十分に加熱しましょう。

手洗いも重要です！！



赤い部分は汚れの強い部分です。手洗い時は念入りに洗うように心がけましょう！