



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi



Vol. 50

2016年



月発行

ジメジメする季節がやってきました。そこで気をつけなければならいのが、食べ物のこと！
食品が傷みやすい時期ですので、普段より何倍も食品の取り扱いには気をつけましょう。

栄養指導室 松田・大下



夏場に多い

カンピロバクター

食中毒発生率 第1位

【原因となる食品例】

肉類（特に鶏肉）、生水（井戸水）、生乳

【予防のポイント】

・75℃ 1分以上の加熱

・生肉と調理済みの食品は別々に保管



食中毒



腸管出血性大腸菌

0157、0111

感染すると死亡することがある

【原因となる食品例】

肉類（特に牛肉）、非加熱食品（生野菜など）

【予防のポイント】

・75℃ 1分以上の十分な加熱

・生肉を扱う際、

食べる際の箸・皿を別に使い分ける

・井戸水は煮沸してから飲む



サルモネラ菌

大量調理からの食品が原因となり集団発生が多い

【原因となる食品例】

卵、肉類（特に鶏肉）、加工食品

【予防のポイント】

・卵をさわった後、生肉の調理後の手洗い・消毒はしっかりする

・75℃ 1分以上の加熱



～予防の3カ条～

① 菌をつけない

☆食事の準備前には手を清潔にするよう、こまめにしっかり手洗いを！

☆買い物時、生鮮食品はクーラーバッグや氷・保冷剤を上手に利用し消費期限を守りましょう

☆料理をたくさん作ってしまったら、食べる前に容器に小分けして素早く冷やしましょう

☆食べ残しは思いきって捨てましょう！食べ残しには菌が付着しています

② 菌をふやさない

☆食品を室内に長く置くと食品が傷みやすく菌が増えるので、早めに調理しましょう

☆口の中には300～700種以上の様々な菌がいます！

・水筒やペットボトルは直飲みすると菌の侵入や繁殖が高まるため、コップに移して飲みましょう

・口をつけた箸で料理を取り分けるはやめましょう（おとり箸を用意することをおすすめします）

③ 菌をやっつける

☆肉や魚はしっかり火を通して、食品の内部まで加熱しましょう

（食品の中心部分の温度が75℃で1分以上の加熱が目安となります）

☆使用した調理器具は汚れを落とし煮沸する、熱湯をかける、漂白剤など使用して殺菌しましょう