

# 栄養だより



暑さが続きますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。今回は夏場の**食中毒予防**について紹介します。



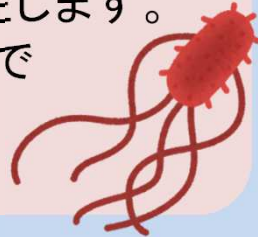
## 暑い夏は細菌性食中毒の流行時期

食中毒は1年を通して発生していますが、初夏～初秋にかけては細菌性の食中毒が多発します。**加熱せずに冷たい状態で食べる食品が多いこと、細菌の繁殖しやすい気温**であることなどが原因となります。

## 食中毒の主な原因

### 腸管出血性大腸菌

牛や豚など家畜の腸内に存在します。**加熱不十分な肉**を食べることで食中毒を発症します。



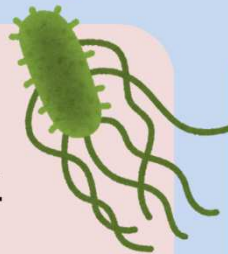
### カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫、犬の腸内に存在します。主に**鶏肉の生食**や加熱不十分の際に発症することが多いです。



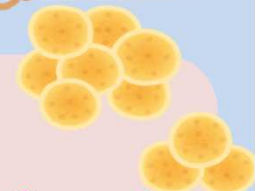
### サルモネラ菌

食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。



### ブドウ球菌

人の皮膚やのどに存在します。**調理する人の手に傷があったり、傷口が化膿**したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。



# 必見 家庭で実践できる6つの食中毒予防タイミング！

## ①購入

- ・消費期限内に消費できるかチェック
- ・保冷剤を活用する
- ・寄り道をせずに自宅に帰る



## ②保存

- ・肉や魚の汁が外に漏れないようにする
- ・冷蔵庫内の温度が下がらないように  
入れる食品は庫内の7割程度までにする



## ③下準備

- ・肉や魚等の食品の解凍は冷蔵庫で行う
- ・肉や魚などは生で食べる食品に近づけない
- ・肉や魚等を切ったまな板で野菜などを切らない



## ⑤食事

- ・食事前に手を洗う
- ・長時間室温で料理を放置しない



## ④調理

- ・十分に加熱する
- ・下準備した状態の手で調理をしない  
(一度手を洗う)



## ⑥残った食品

- ・熱い物は早く冷えるように小分けして  
容器に詰めて冷蔵庫へ
- ・温め直す時は十分に加熱する
- ・怪しいと感じたら勿体なくてもすぐに捨てる



※手洗いは水洗いではなく石けんで！生肉や魚に触った後は2度洗いが好ましいです