

6月号

栄養だより

～食中毒を防ぐポイント～

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒(毒キノコ)の4つに分けられます。これから暑くなっていく季節(30～40℃)は特に細菌が増殖しやすく注意が必要です。



カンピロバクター

黄色ブドウ球菌

病原性大腸菌

黄色ブドウ球菌

サルモネラ菌



食中毒を起こす代表的な細菌にもいろいろ種類があるね

細菌の種類によって食中毒を起こす原因食品が違ったり、100℃の高温でも死滅しない菌や、4℃以下でも増殖する細菌など、様々な特徴があります。

また、食中毒による下痢や嘔吐・発熱などの症状が出ている場合は脱水症状を引き起こすリスクが高くなります。食中毒の症状が落ち着くまでは、脱水状態を回避するために真水ではなく経口補水液などで水分補給をしましょう。



食中毒を防ぐための食材の保存方法のポイント

①お買い物が終わったら、食材が冷たいうちに帰りましょう！

→食品の温度が高くなると微生物が増殖しやすくなってしまいます。

②肉や魚は他の食品に触れないように保存しましょう！

→肉・魚から出る汁(ドリップ)には、食中毒菌やその餌となる成分が含まれていることがあります。専用の棚に保存や、容器や袋に入れるなど、他の食品にドリップがかからないように注意しましょう。

③多く購入した時は1回で使う量に小分けして保管しましょう！

→1回分に小分けすると、早く冷蔵・冷凍することができます。また、使うときも必要な分だけ取り出すことができますよ。

保存の際に、空気が残っていると、品質が劣化したり、食品に霜がついたりするため、食品をラップでぴったり包み、袋に入れて空気をしっかりと抜くことも忘れずに！

