

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

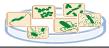
黄色ブドウ球菌

病原性大腸菌

サルモネラ菌

黄色ブドウ球菌







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°C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!