

# 令和8年 しがそせい苑 栄養だより

## 6月

### ～食中毒にご用心！！～



6月になりじめじめと暑い日が増えてきましたね。皆さん体調は大丈夫でしょうか？  
この時期から9月頃まで高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。  
そこで、今月は食中毒を予防するポイントをご紹介します。



## 食中毒予防の3原則



### 1)つけない！

- ・清潔な調理器具を使用する。
- ・こまめに手洗いをする。
- ・器具を使い分ける。
- ・肉や魚を購入した際は、袋に入れて持ち帰る。
- ・肉や魚のドリップが他の食品につかないようにする。

### 2)増やさない！

- ・適切な温度管理（低温保存）
- ・買い物後はすぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう。
- ・冷凍、解凍を繰り返さない。
- ・作ったらずめに食べる。

### 3)やっつける！

- ・中心まで十分に加熱する。（85～90℃ 90秒以上加熱）
- ・器具や布巾、スポンジの消毒。
- ・アルコールなどでテーブルを拭く。



## ～今の時期怖い食中毒の原因と対策～

### 原因：不十分な手洗い手指の傷

主な食中毒：黄色ブドウ球菌

対策：

- ①十分に手洗いをする。
- ①傷がある場合は料理しないまたは手袋をつける
- ②おにぎりは使い捨てラップを使う



### 原因：煮込み料理の長時間放置

主な食中毒：ウエルシュ菌

対策：

- ①加熱調理した食品はすぐに冷却
- ②常温で保存しない
- ③食べる際は、十分に加熱する



### 原因：生肉や加熱不十分な肉、魚

主な食中毒：腸管出血性大腸菌・カンピロバクター・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ

対策：

- ①肉、魚は十分に加熱
- ②肉や魚、卵を触ったら手洗い
- ③肉や魚を切った、包丁・まな板は洗って消毒
- ④賞味期限を守る



## ～二次感染を防ぐために～

二次感染とは？

食中毒菌に汚染された手指や調理器具から、生野菜や加熱調理済み食品に菌が移り食品を汚染すること！

予防するには？

- ・包丁、まな板は生食用と肉・魚に使い分けるか、使用後熱湯で消毒する。
- ・調理器具は使うたびに十分に洗浄・消毒を行う。
- ・調理工程毎に手洗いを徹底する。

