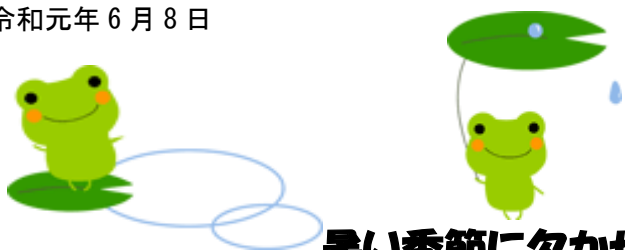


令和元年 6 月 8 日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

**暑い季節に欠かせない食中毒対策
★★★梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒**

食中毒の主な原因である細菌は、気候が温かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい『腸管出血性大腸菌 (O-157, O-111 など)』や『カンピロバクター』、食肉のほか卵にも付着する『サルモネラ』による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれずに重症になったり、死亡したりする例もあります。



●知っておきたい食中毒予防の 3 原則！

食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』

①「つけない」・洗う・分ける こまめな手洗い、包丁やまな板など調理器具は使用する毎に洗剤で洗い、出来るだけ殺菌する等、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう保存や調理時に注意します。

②「増やさない」・低温で保存する 細菌の多くは 10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス 15℃で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食料品は購入後、速やかに冷蔵庫に入れてください。又、庫内の温度上昇を防ぐ為、冷蔵庫のドアを頻繁に開ける事や食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

③「やっつける」・加熱・殺菌処理 ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

●その他ポイント

- ・肉・魚・卵を触る前後で手洗いをする
- ・冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する (O157 は室温でも 15 分から 20 分で 2 倍に増殖)。
- ・温め直す時も、加熱は十分に！ 味噌汁やスープは沸騰するまで加熱する。
- ・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる。



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております