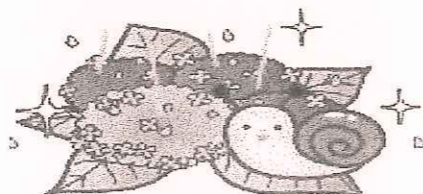


天寿荘ヘルパー便り

2016年 6月発行 240号
分責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-311>

☆食中毒予防☆



『食中毒の特徴』

食中毒は食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によっておこります。

『主な症状』

吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸症状です。

※食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や臭いは変わりません。

『特に注意したい食品』

- ① **生肉**・・・腸管出血性大腸菌（O-157 等）、サルモネラなどの食中毒菌がついていて、重い食中毒の原因となることがあります。

※ハンバーグやステーキなどは中までしっかり火を通しましょう

※生肉を取る箸と食べる箸は区別しましょう。

- ② **生卵**・・・サルモネラに汚染されていることがあります。

※新鮮なものを購入し冷蔵庫で保管しましょう。

※生で食べる事はできるだけ控え、割ったらすぐ調理し十分加熱しましょう。

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりました。この季節は気温の上昇とともに湿度が高くなり食中毒に注意が必要です。

そこで今回は「食中毒予防」をテーマに取り上げました。

- ③ **魚介類**・・・生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されていることがあります。

※生食用であるか表示を確認しましょう。

※流水で洗って調理し調理後はできるだけ早く食べましょう。

食べる直前まで冷蔵庫で保管しましょう。

- ④ **弁当**

※配達されたら早めに食べ残しは思い切って捨てましょう。

食中毒予防の3つのポイント

付けない！増やさない！やっつける！！

