えいようつうしん

彩食健人

特定医療法人
社団千寿会三愛病院
発行元　栄養課
No. 75

予防しましょう！食中毒

「食中毒」とは、有害な菌やウイルスが付着した食べ物を食べたことによって下痢や発熱、嘔吐などの体調不良が起こることです。
菌は高温多湿な環境で活発になったり、ウイルスは低温・乾燥した場所でも生きていける等の特徴があり、清潔を保つことや温度管理が重要となってきます。

～食中毒予防の三原則～

つけない（清潔）

・調理前や食事前には十分な手洗い
・タオルや布巾、食器や器具は常に清潔に
・洗える食べ物（野菜や果物等）はしっかり洗う

増やさない（迅速・冷却）

・冷蔵（冷凍）食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
・解凍する際は冷蔵庫に移すか電子レンジを活用する
・料理を長時間常温で放置しない

やっつける（加熱・殺菌）

・まな板や包丁は洗った後に熱湯をかけて殺菌する
・温め直しの際も中心部まで十分に加熱
・菌の多くは高い温度に弱いため十分に加熱する

トピックス　テイクアウト　食べる際の注意点と工夫

新型ウイルスの影響で外食の機会が減り、テイクアウトの利用が増えたという方も多いのではないでしょうか。これからの季節は持ち帰り方や保管の仕方にも注意が必要です。

○消費期限やアレルギー食品など必要な情報は、購入時にお店に聞く
○長時間の持ち歩き、室内放置はしない
○保冷剤や凍らせたペットボトルなど、冷やせるものを持って買いに行く
○持ち帰ったら早めに食べる

正しい取り扱い、温度管理で食中毒を予防しましょう！