

三大寺リハビリクリニック

9・10月 ~ 訪問看護事業所 ~ Vol.7



秋になり、朝晩が涼しく過ごしやすくなってきましたね。とはいえ、日中はまだまだ暑い毎日です。

そんな時に起こしやすいのが**食中毒**！夏バテが抜けずに免疫力が低下しているところへ、朝晩の気温の低下でつい食品管理に気が緩むことなどから、以外にも秋は食中毒を起こしやすい季節となっています。

一旦発症すると、繰り返す下痢や嘔吐が起こるため、とたんに脱水を起こし、抵抗力の弱い高齢者にとっては、命にかかわる可能性もあります。

そこで、食中毒を予防するためには何が大事なのか、厚生労働省が示している、**食中毒予防の3原則**と**家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント**を紹介したいと思います。

食中毒予防の3原則

1 つけない

手と調理器具はいつも清潔に

●手洗いの励行



●食品を区別して保管・調理



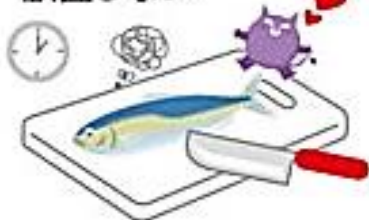
●包丁・まな板・ふきん等の殺菌



2 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

●調理中の食品、残り物を放置しない



●食材の温度管理



3 やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



食中毒予防の6つのポイント

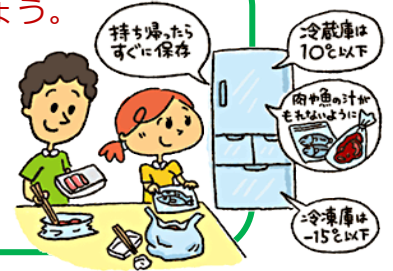
【買うとき】

- ・ 生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買いましょう。
- ・ 冷蔵、冷凍食料品は最後に買い、
買った道寄り道をせず、早目に持ち帰りましょう。



【保存するとき】

- ・ 持ち帰った生鮮食品は、**すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。**
- ・ 食品を保存する場合は必ず冷蔵（10℃以下）か
冷凍（-15℃以下）しましょう。
- ・ 庫内は詰め過ぎないように7割程度にしましょう。



【下準備をするとき】

- ・ 調理の前は必ず石鹸などを使って手をよく洗いましょう。
- ・ **包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておき、なるべく熱湯消毒をしましょう。**
- ・ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ・ 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・ 野菜など、食材はよく洗いましょう



【調理するとき】

- ・ 加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。
(目安は中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱することです。)



【食べるとき】

- ・ 食べる前に石けんで手を洗いましょう。
- ・ 清潔な食器を使いましょう。
- ・ 作った料理は、長時間、室温に放置せず、
出来るだけ早く食べるようにしましょう。

【残ったとき】

- ・ 清潔な食器で保存しましょう。
- ・ 保存した食品は食べる前に再加熱しましょう。
- ・ 冷蔵、冷凍での保存を過信せず、早めに食べてしまうようにしましょう。
- ・ **ちょっとでも怪しいと思ったら食べないで捨てる心がまえが大切です！**

