

# 栄養科だより 5月号



桜の季節も終わり日に日に暖かさと共に暑さを感じる日が増えてきました。これから梅雨を迎えるにあたり菌の繁殖に好条件な高温多湿による食中毒が心配です。家庭での食中毒年間発生件数は飲食店に次いで2番目に多く、意識して気を付ける必要があります。今回は食中毒予防の3原則と気を付けたい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 食品へ触れる前や食事前には手を洗う
- ②増やさない 適正温度での保管。細菌の繁殖は35～40℃で活発に、10℃以下でゆっくりとなり、-15℃で停止します。温かいものですぐに食べないものや冷たいものは速やかに冷蔵保管しましょう。
- ③やっつける 細菌やウイルスは十分な加熱（75℃1分以上、ノロウイルスは85℃1分半以上）で死滅します。

最近ではコロナで外出自粛により家庭で料理をするようになったり手作り弁当や食事のテイクアウト・デリバリーを利用する機会も多くなりました。それらも扱い方によっては食中毒の危険性にさらされます。利用時の注意点についてもご紹介します。



### 家庭で気を付けたい食中毒菌

腸管出血性大腸菌(O-157)、サルモネラ菌、セレウス菌、ウエルシュ菌、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、ノロウイルスなど

それぞれ熱に強いもの・弱いもの、微量でも影響の大きいもの・ないものと特徴が分かれるので3原則を守ることが重要になってきます。

こんなことに気を付けて・・・

### ●手作りお弁当

☆種類豊富にしたい

⇒ 種類が多いからと早めに作ると食中毒菌が増える時間も増えます。出来たら速やかに冷蔵保存するか簡単シンプルなものにしましょう。



☆キャラ弁

⇒ 細かいパーツを作るために素手で食材を触ると、手に付いた食中毒菌が移ってしまい食べる頃には菌だらけに！ゴム手袋を使用しましょう。特に手荒れや手に傷がある時は危険性が高まります。

### ●テイクアウト・デリバリー

作り置きで常温販売している料理は作ってからすでに時間が経っています。消費期限を守りましょう。食べきれず冷蔵保存したのち再度食べる場合はしっかり加熱するか、購入当日中に食べられなかったら思い切って廃棄することも必要です。

## ～4月の行事食～

4月8日

- ・手鞠寿司
- ・がんもと姫竹煮
- ・菜の花の辛子和え
- ・ようかん



4月29日

- ・押し寿司
- ・鯖の塩麹焼き
- ・山菜天ぷら
- ・あずきみるくプリン



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院