



# 6月 透析食だより

2022年6月

連日蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？体調も崩れやすくなる時期です。ですので気を付けましょう。また、特に今の時期から気を付けていただきたいのは食中毒です。昨年同様、ポイントを確認し、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒を予防しよう

6～8月に発生する食中毒は細菌が原因になるものが多い傾向にあります。代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111 など)やカンピロバクター、サルモネラ菌類などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約 20℃)で活発に増殖を始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157 や O111 などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖を始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えるので、注意が必要です。



## 食中毒を防ぐ6つのポイント

### ① 買い物



- ・消費期限などを確認する
- ・肉や魚の生鮮食品・冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚の汁が付かないように分けて袋に入れる
- ・寄り道せずすぐに帰る

### ② 家庭内で保存



- ・帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管する
- ・冷蔵庫に入れるときは7割程度に(詰めすぎない)
- ・肉・魚・卵を扱う時は前後に手を洗う

### ③ 下処理

- ・調理をする前に石鹸で手を洗う
- ・冷凍食品の解凍は電子レンジや冷蔵庫を利用し、自然解凍しない
- ・野菜などの食材を流水でよく洗う
- ・生肉や魚、卵を触ったら手をよく洗う
- ・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
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒する。(台所用漂白剤の使用も効果的)

### ④ 調理



- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は中まで十分に加熱する

### ⑥ 残った食品



- ・清潔な容器に保存する
- ・温めなおすときは十分に加熱する
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら、食べずに捨てる

### ⑤ 食事



- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理を長時間、室温に放置しない



# 気を付ける食材・料理のポイント



箸は使い分けし、焼肉などもしっかり火を通しましょう。

生肉(大腸菌)



調理後は放置せず保存する場合は速やかに冷却しましょう。

米・小麦(セレウス菌)



菌が淡水で死滅するので真水でよく洗いましょう。

魚介類(腸炎ビブリオ)



たくさん作り置きせず、常温放置は避けましょう。

煮込み料理(セレウス菌)



卵の殻を触った後は手洗いを忘れずに！！

卵(サルモネラ菌)



きちんと手洗いをして、手に傷がある時は手袋やラップを使いましょう。

おにぎり(黄色ぶどう球菌)



生や半生はさけて、十分に加熱しましょう。

二枚貝(ノロウイルス)

## 手洗いについて(SARAYA ホームページより)

### 手洗い手順 (泡石けん液)

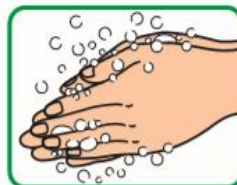
SARAYA



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



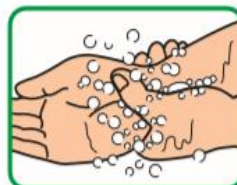
5 指を組んで 両手の指の間をもみ洗う



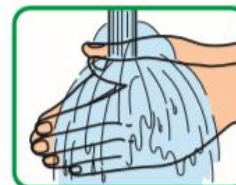
6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO.,LTD

正しい手洗いで手を清潔に保ちましょう



帰巖会みえ病院 栄養科