



# 食中毒を予防しましょう

これから、蒸し暑い季節になります。  
温度と湿度の高い場所では、菌が増えやすくなるので、食べ物の取り扱いにはご注意ください！

**食中毒とは？** 菌に汚染された食品を食べたことによって起こる急性胃腸炎のことで、嘔吐や下痢をとまいません。  
身近な例としては、黄色ブドウ球菌（おにぎりなど料理する人の手から）、サルモネラ（鶏卵や動物から）、腸炎ビブリオ（生鮮魚介類から）、ウェルシュ菌（鶏肉や牛肉から）などがあります。

### 【食中毒予防のポイント】

- ☆ 買う前に、賞味期限・消費期限をチェックする。
- ☆ 買ったものは、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ☆ 調理する時は、野菜用・肉魚用などに分けた清潔な器具を使う。
- ☆ 食べるものは、中心までしっかり火を通し、長時間放置しない。
- ☆ 残ったものは、清潔な容器に保存し、次に食べる時は必ず過熱する。

冷蔵庫の温度を1~2℃下げる！  
食品を詰め込みすぎない！



サルモネラなどの食中毒の予防には、  
75℃ 1分以上の加熱を！！

ノロウイルスの可能性のある2枚貝は85℃以上。



## こまめに手洗いをしてください！

1番気をつけることは…

外から帰った後、掃除などの家事をした後、料理をする前、食事をする前、トイレの後…

石鹸を使って流水で洗った場合、手についた菌は、

# 15秒で10分の1に、30秒で100分の1に、減ります！

### 【手洗いの方法】

- ①水で手を濡らす。
- ②石鹸を使って、手の平をもむようにして洗う。
- ③手の甲・指の間・手首・爪などもこすって洗う。
- ④石鹸や泡が残らないように、流水で丁寧にすすぐ。
- ⑤よく乾いた清潔なタオルで水気をしっかり拭き取る。
- ⑥もしあれば… 手指用の消毒液（アルコール）をすり込む。

菌を、つけない！  
増やさない！



## おひとりおひとりが、食べ物を安全に扱うための意識を持つことが大切です！

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2009年5月 臨床栄養部