

～栄養だより～



Vol.13(2021/6)

【今月のテーマ】

食中毒について

じめじめむしむし梅雨の季節になりました！

少しずつ本格的に夏に近づくこの時期に！今月のテーマは食中毒です♪

食中毒を防ぐ3原則！「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない！

- お買い物時
 - ・新鮮なものを選びましょう！
 - ・魚や肉の水分がつかないようにビニールに入れる
- 調理の時
 - ・手はこまめに洗いましょう！
 - ・シンクやスポンジ、ふきん、調理器具などは清潔に
 - ・生で食べるものの周りで、調理をしないように！
 - ・肉や魚の水分が飛ぶと危険です。

増やさない！



解凍と冷凍の繰り返し×
冷凍肉の自然解凍は危険！



危険温度は
20～50℃！

10℃以下 又は
65℃以上で保存！

やっつける！

- ・しっかり加熱！目安は中心温度 **75℃で1分以上！**
- ・2枚具の加熱は特に念入りに！
- ・鍋やレンジで加熱の際は混ぜて全体を加熱しましょう

食中毒菌の様々な「癖」を知って防ぎましょう！

☑️ 酸素がない場所を好み加熱で死滅しない菌がいる！

例)ウェルシュ菌、ボツリヌス菌

- ★ 大量の煮込み料理はよくかき混ぜまぜる
- ★ 冷めるときに菌が増えます！早く冷まし、小分けで保存を！



☑️ 酸素が薄い場所を好む菌がいる！

例)カンピロバクター

- ★ 洗浄後、湿ったまま積み重ねた食器等の間は酸素が薄く、菌がついていた場合増殖する可能性が！しっかり乾燥させましょう！

☑️ 加熱でも消えない毒素を作る菌がいる！

例)黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌

- ★ 手洗いを必ずして調理を！こまめな手洗いは大切です♪
- ★ 手荒れやケガをしているときは、手袋をして調理しましょう



☑️ 低温でも増える菌がいる！

例)リステリア菌

- ★ 冷蔵庫で保存してあっても、期限は守りましょう
- ★ 塩漬けでも増える菌のため、安心せず早めに食べましょう



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、管理栄養士とWEBでつなぎ
直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声掛けください！

