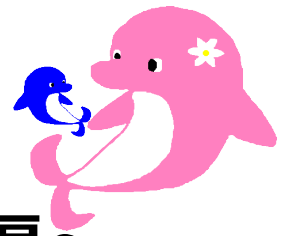


号外 イルカ通信



～夏の食中毒予防編～

夏は食中毒による体調不良を起こす患者様が大きく増える時期です。
食中毒になりやすい食べ物や予防法を知り、元気に夏を過ごしていきましょう！

予防の三原則

つけない

- 手洗いをきちんとする。
- 生ものを触った手で、他のものを触らない。

- 常温で放置しない
- 開封、調理後は早めに食べきるようにする。

- 加熱、沸騰をきちんとさせる。
- 調理器具を除菌する。

増やさない

殺菌する

食中毒になりやすい食べ物

肉・卵・野菜

サルモネラ菌
カンピロバクター
O-157

- 生・半生の状態に注意。
- 野菜、魚はよく洗う。
- きちんと加熱し、使用しないときは冷蔵庫へ。
- 開封、調理後は早めに食べる。

魚介類

サルモネラ菌
腸炎ピリオ
アニサキス(寄生虫)

- 食材を使ったあとの手や器具はよく洗う。
- アニサキスには、加熱・冷凍・切断が有効。

おにぎり、サンドイッチなど

- 黄色ブドウ球菌 ●手指の傷から食材に付着。
●加熱に強いため付着させないことが第一。

殺菌・消毒の方法 3種類

煮沸(熱湯)消毒



煮沸：70℃で
1分間以上ゆでる。
熱湯：沸騰湯を
ゆっくりとかける。

ふきん、菜箸、陶器類(割れてしまわないよう注意)、
包丁、調理器具全般、塩素消毒をしたくないもの。
※プラスチックや金属は変形する可能性がある。※やけどに注意する。

細菌やカビ、虫(寄生虫)類に効果あり。

塩素消毒



ハイターやブリーチ等の漂白剤のこと。説明書きの通りに使用する。つけおき、薄めた液を使って拭く等。一度洗剤で洗ってから消毒すること。

ふきん、菜箸、陶器やガラス、包丁、まな板、
プラスチックのもの。トイレ掃除などにも。

※薄めて使用しても効果が高いのでテーブルや床等にも使える。
※換気をする。 ※直接接触すると手荒れの原因になるので注意。

細菌やカビ、ウイルス類に効果あり。漂白される。

アルコール消毒



消毒する面が乾いた状態で使用する。
手指にも使える。

包丁、まな板、調理器具。簡単な拭き掃除や消毒に。

※水に濡れていると効果が弱まるので注意。
※液が残ったままだと、錆や菌が発生するのできちんと拭き取る。

細菌やカビに効果あり。

食中毒では、下痢や腹痛・発熱などの症状が出ます。基本的に下痢や嘔吐などでは薬で止めず排泄しきってしまう方が良いですが、重症になる前に病院にて医師の指示を仰ぎましょう。