

えのもとだより

医療法人
榎本医院
Medical Corporation Enomoto Clinic



予防しましょう “食中毒”



じめじめした 梅雨 ……これからがピークを迎える**食中毒**！！
高温多湿の風土の日本では、この時期になると毎年必ず発生しています。



『**ただの腹痛**』と甘く見ていると取り返しのつかないことになるかもしれません。

食中毒の症状 …… **腹痛、発熱、嘔吐、下痢**などの症状

※食中毒になった場合、**水分補給**が大切です！食中毒の症状として下痢や発熱、嘔吐が続いた場合は、脱水症状を起こしやすくなります。

(冷たい水や清涼飲料水は、胃や腸を刺激しますので避けるようにしてください。)

感染してからでは遅すぎます！徹底した予防方法で、食中毒を未然に防ぎましょう。

細菌を付けない！ …… 清潔

☆手洗い

- ・調理開始前
- ・生もの（肉・魚・卵等）の調理前
- ・食べる前
- ・残り物を保存する時
- ・トイレの後
- ・動物・土を触ったあと
- ・掃除の後
- ・オムツ等の汚物を触ったあと 等

☆調理器具・食材の殺菌

- ・器具は常に洗浄殺菌。食材は水洗い

☆害虫の駆除

- ・ゴキブリ・ハエ 等

細菌を増やさない！ …… 迅速

☆速く調理して早く食べましょう。

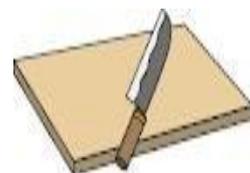
- ・調理後4時間以内には食べましょう。

☆保存は十分冷ましてから冷蔵庫へ

- ・保温の場合は65℃以上で熱いまま保存。

☆冷凍食品の室温での解凍は危険！！

- ・中心部が解凍するまでの時間、先に解凍された表面温度は室温と同じで細菌が繁殖します。
- ・冷凍食品の解凍には、冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。



細菌を殺す！・・・加熱・冷却

☆十分な加熱。(中心温度75℃で1分以上)

しかし！！ 加熱できる食品ばかりではなく、

また、熱に強い毒素をすべてやっつけることはできません。過信は危険です。

☆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定しましょう。

バーベキューのシーズン到来！！

楽しむのもいいですが、よく気を付けましょうね☆

①生肉はよく焼きましょう！

②生肉にさわったら、よく手を洗いましょう！

③生肉を扱ったトング、箸などは食べるときは使わないこと！

※食べるときの箸は生肉には使わないこと

梅雨時の・・・お弁当作りのポイント

※抗菌・殺菌効果のある食材を利用しましょう。

ショウガ・ワサビ・梅干し・お酢などを上手に利用しましょう。

※水分の少ない物にしましょう。

菌は水分の多いところで繁殖しやすいものです。

水分の多い食材は、調理法を工夫して水分をなくしましょう。

※必ず熱を加えましょう。

特に、前日に作った物は冷蔵庫で保存して、詰める時に必ず再加熱しましょう。

※冷ましてから詰めましょう。

調理後、十分冷めてから詰めましょう。



だからといって・・・



決して潔癖になる必要はありません！

人間は本来『自己防衛機能』が備わっていて、外敵から身を守っています。極度に体力・抵抗力・免疫力が低くなっていない限り、普通に清潔な生活を心がけているだけで十分食中毒は予防できます。この機会に、日常生活を今一度見直して次にやってくる夏に備えましょう。