



訪問看護新聞



グレース訪問看護ステーション多摩 25.7月号

7月に入り、厳しい暑さが続いています。夏は気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。そこで、食中毒を防ぐ6つのポイントを紹介します！

1.食品の購入

- ◆表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ◆購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ◆特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

2.家庭での保存

- ◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ◆冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。
- ◆肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。



3.下準備

- ◆ゴミはこまめに捨てましょう。
- ◆タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ◆井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- ◆こまめに手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ◆生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ◆冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



4.調理

- ◆手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- ◆電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

5.食事

- ◆食事の前には手を洗いましょう。
- ◆清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ◆調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



6.残った食品

- ◆残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ◆残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
- ◆ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

食中毒は、簡単な予防法を守ればきちんと予防できます。
食中毒予防をし、安全に夏を過ごしましょう！

