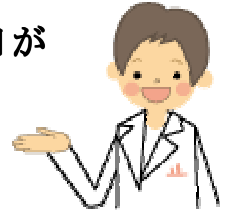


6月に入ると、そろそろ梅雨の時期がやってきます。ジメジメした毎日が続くようになります。この時期、特に気をつけたいのは食中毒。

そこで、今回は**食中毒の対策**をご紹介します。



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「**付けない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける**」という3つのことが原則となります。



食中毒予防の3原則だね。



## ■食中毒菌を**付けない**■

食材や手はもちろん、肉や魚などを扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。

食品の保管の際は、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。



ポイントは洗う！分ける！



## ■食中毒菌を**増やさない**■

ポイントは低温で保存する！

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。

冷蔵庫・冷凍庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、過信せず早めに食べるのが大切です。



## ■食中毒菌を**やっつける**■

肉や魚はもちろん野菜なども料理するときは、しっかり加熱しましょう。

食器やふきん、まな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。



ポイントは加熱処理！



「**栄養相談**」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。  
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)