

## 食中毒



### 食中毒とは？

食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素、ウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害で、主に急性の胃腸炎(下痢、腹痛、嘔吐など)を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。原因となる食品は、腐敗と違い、味にも臭いにも変化がなく、食べても異常に気づかないのが特徴です。特に6月から9月は気温が高く、細菌が育ちやすい環境です。細菌性食中毒の発生率が高くなるため、日頃からの食中毒予防が重要になります。

### 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐためには、①細菌を食べ物に「付けない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

#### ①付けない

手には様々な細菌が付着している為、食べ物に細菌を付けないようこまめに手を洗いましょう！



生肉や生魚などを切ったまな板などの器具から、加熱せずに食べる野菜などに菌が付着しないように、使用の都度綺麗に洗い殺菌する、加熱せずに食べるものを先に取り扱う、器具を使い分けるようにしましょう。



#### ②増やさない

多くの細菌は高温多湿な環境では増殖が活発ですが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。しかし、冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増殖するため、購入後はできるだけ早く食べることが大切です。



#### ③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は75℃で1分以上の加熱を行い、中心までよく加熱することが大切です。



ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着する為、特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



### 正しい手の洗い方



流水で濡らした手に石鹸をつけ、手のひらをよくこする

手の甲をのぼすようにこする

指先、爪の間をよくこする



指の間を洗う

親指と手のひらをねじり洗う

手首も忘れずしっかり洗う

### 抗菌性のある食べ物

#### 梅干し

食中毒菌は酸に弱く、腐敗防止効果もあります



#### お茶

お茶に含まれるカテキンは強い殺菌力がある為、毒素の活性を抑えます



#### 青じそ

青じその香り成分には強い防腐作用があり、魚の毒を中和する効果があります



#### お酢

有害な細菌を短時間で死滅させる強い殺菌力があります。まな板などの殺菌にも有効です



# 第3回

# キタバフェス

7/2(日)キタバ薬局河内長野店にて、第3回キタバフェスを開催致しました。お天気にも恵まれ、たくさんの地域の方にご参加頂きました。今年は大豆ミートを使用したタコライス进行管理栄養士が考案し販売したところ、みごと完売！「食べたことなかったけど美味しかった」というお声をたくさん頂きました。その他にもInBody測定や駄菓子屋さん、キッズファーマシー、キーホルダー作りなどに管理栄養士が参加し多職種と連携しながらキタバフェスを盛り上げました！キタバ薬局は地域密着型薬局として今後もさまざまなイベントを開催していきます。  
暑い中お越し頂きありがとうございました！



オススメ  
健康食品

## meiji メイバランス

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ！



ミルクテイスト  
シリーズ

発酵乳仕込み  
シリーズ

Arg  
シリーズ

ミチタス  
シリーズ

4つの種類からお好きな味をお選びください！

## オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい  
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

### 8・9月の開催日

【富田林】ご予約受付中

8/9(水)・9/13(水)

富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

8/18(金)・9/15(金)

河内長野市立交流センターキックス

9/10(日) ご予約受付中

河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！



KITABAEIYO