

キタバ

ヘルズ21
キタバ薬局
グループ

第21回 通信

食中毒に対する心得？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

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「つけない」、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」のが鉄則です。

「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。こまめに手洗いし、まじょう。調理器具もしっかりと洗い、生の肉や魚を切ったまな



板や包丁から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意しましょう。食品の保管の際も、密封容器に入れたり、ラップをかけたたりすることが大切です。

「増やさない」

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。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は15℃以下に保ちましょう。

生鮮食品は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

「やっつける」

肉や魚はもちろん、野菜なども

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

加熱して食べれば安全です。特に肉、魚は中心までよく加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具も、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。細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則で食中毒を予防しましょう。

キタバ薬局 薬剤師

谷口 亜由美