

# 天寿荘ヘルパー便り

2023年 6.7月発行 303号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 『食中毒について』

### 食中毒とは

食べ物や飲み物が細菌やウイルスの付着により口  
することによって起こる、腹痛や下痢、嘔吐、発熱  
などの健康被害です。毒キノコや、野草、生魚の  
アニサキス食中毒もあります。

### ◆主な原因◆

カンピロバクター…生や加熱不足な鶏肉が  
主な原因です。

黄色ブドウ球菌…手指の傷口から汚染した、おにぎり  
や握り寿司が主な原因です。

サルモネラ属菌…卵料理や食肉等が主な原因です。

ウエルシュ菌…カレーやシチューなど、

大鍋での煮込み料理が主な原因です。

有毒植物…毒キノコ、野草の誤飲（食用と確実に判断  
できないものは食べないようにしましょう。）

アニサキス…刺身など魚介類の生食により起こり

ます。（冷凍や加熱により死滅します。）

梅雨に入りアジサイが色鮮やかに映える時期になりました。  
湿度や気温も上がると調理や食事などの食中毒に気を付けな  
ければいけません。そこで今回のテーマは『食中毒について』  
です。

### ●食中毒を防ぐ6つのポイント

- ① 買い物時、消費期限を確認し肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に  
買い、肉や魚は、ビニール袋に分けて入れ、すぐに帰りましょう。
- ② 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫又は冷凍庫に入れ、冷蔵庫は 10℃以下、  
冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- ③ 調理の前に手を洗い生肉や魚、卵を触ったら手を洗いましょう。  
包丁やまな板は肉、魚、野菜用、と用意し使い分け、冷凍食品の解凍は  
冷蔵庫や電子レンジを利用し自然解凍は避けましょう。
- ④ 肉や魚は十分に加熱し中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱をしましょう。
- ⑤ 作った料理は、長時間室温に置かないようにして冷蔵庫に入れましょう。
- ⑥ 残った食品を温め直す時も十分に加熱し、冷蔵庫で数日入れたままの  
ものは、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。

### 食中毒予防の3原則



菌を  
つけない



菌をふやさない

### 菌をやっつける



### 【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

月曜日 14:00～ 15:30～ 火曜日 10:00～

金曜日 10:00～ ※その他、可能な限りご相談に応じます。