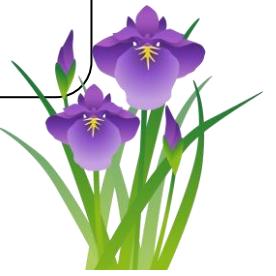
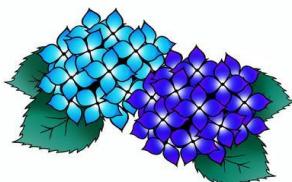


# 天寿荘ヘルパー便り



2025年 6・7月発行 317号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美<74-3101>



梅雨に入り、鮮やかな紫陽花の花が咲く季節になりました。  
気温も徐々に上ると共に湿度も加わり食品にとっては、  
食中毒に気を付けなくてはいけません。  
そこで、今回のテーマは「食中毒予防について」です。

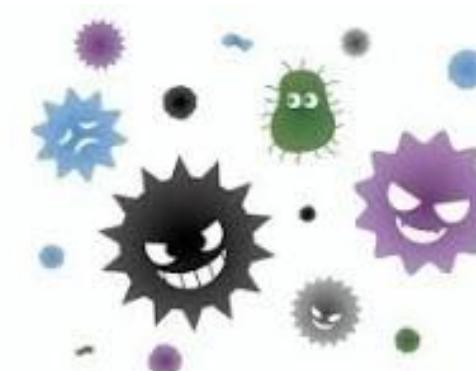
## 「食中毒予防について」

### 【食中毒予防の3原則】

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。  
食中毒を予防するためには

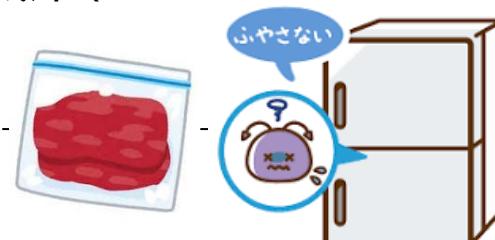
- ① 「つけない」
- ② 「増やさない」
- ③ 「やっつける」

この3つのことが原則となります。



「つけない」ようにするためには、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。

買い物から、帰ったらすぐに冷蔵庫(10°C以下)や冷凍庫  
(-15°C以下)に入れましょう。



「増やさない」ためには、下準備の際、こまめに手を洗い  
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るないようにしましょう。



「やっつける」ためには、調理する食品は  
十分に加熱しましょう。中心部の温度が  
75°Cで1分間以上加熱することで  
菌がいても殺菌することができます。  
生の肉や魚を切った包丁やまな板は、  
洗って熱湯をかけてから使いましょう。



### 【残った食品について】

- ・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。  
目安は75°C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。

