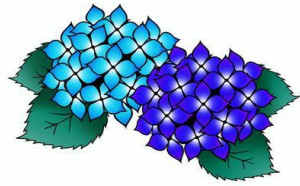
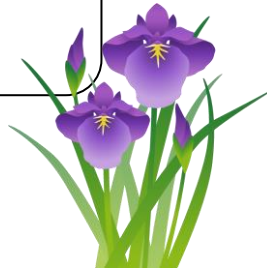


# 天寿荘ヘルパー便り



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>



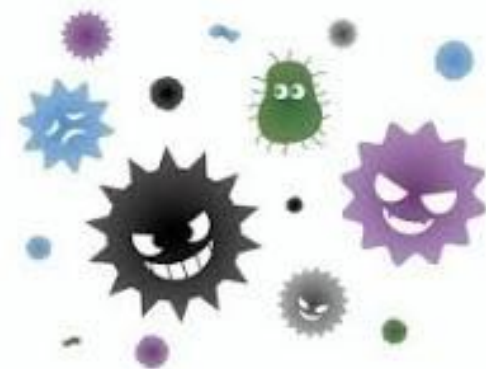
## 「食中毒予防について」

### 【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℃以下)や冷凍庫(-15℃以下)に入れましょう。



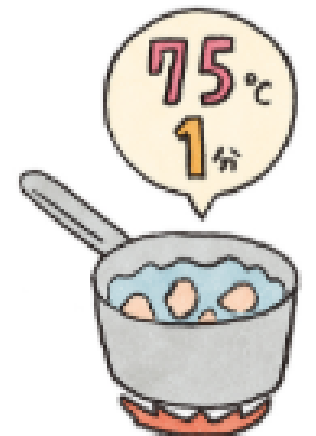
梅雨に入り、鮮やかな紫陽花の花が咲く季節になりました。気温も徐々に上がると共に湿度も加わり食品にとっては、**食中毒に気を付けなくてははいけません。**そこで、今回のテーマは「**食中毒予防について**」です。



「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ら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℃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℃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。

