

気をつけよう!

食中毒



気温も湿度も高くなるこの時期、食中毒には特に気をつけたいもの。そこで、当院栄養管理室で「食中毒」についてお話を伺いました。

1 食中毒の原因は?

食中毒は、原因(病因)物質によって「細菌」「ウイルス」等の微生物による食中毒と、化学物質・自然毒による食中毒に分けられます。

昨年の冬、ノロウイルスによる、感染性胃腸炎が全国で大流行し、話題となりました。これも食中毒の一種です。このほかにも、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、病原性大腸菌など、夏に発生する食中毒は、細菌によるものが多くなります。

私たちの生活環境には、いたる所に食中毒を起こす細菌やウイルスが潜んでいます。

2 予防にはやっぱり手洗い!

手は食中毒を起こす微生物の運び役となります。

こんな時には必ず手洗いを!

- 調理の前に。
- 生ものにさわったら。
- 鼻や髪の毛にさわったら。
- トイレの後に。
- 盛り付けの前に。

3 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒の原因となる細菌類は冷蔵庫の中でも増殖し、冷凍庫の中でも死滅しません。

レトルトやパック食品など「便利で清潔」な食品が普及する一方で、家庭での「扱い方」が原因での食中毒も後を絶ちません。手洗いの他にも以下のポイントがあります。

1 食品の購入

肉、魚、野菜は新鮮な品を購入表示(賞味期限など)を確認肉汁や魚の汁をもらさない買利物後は早く帰る

2 冷蔵庫・冷凍庫への保存

保存はすみやかに庫内は7割程度の収納に冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下肉汁や魚の汁を他の食品につけない

3 下処理

まな板や包丁は使用後すぐ洗う冷凍食品の解凍方法に注意(冷蔵庫の中や電子レンジ)(水を使うときは流水で)室温での自然解凍はやめる

4 調理

加熱して調理するときは充分加熱をする料理を途中でやめて室温に置かない清潔な器具を使用

5 食事

清潔な食器に盛り付ける温かい料理は温かく冷たい料理は冷たく

6 残った食品

冷凍保存をする温め直す時は充分加熱する時間が経ちすぎたら思い切って捨てる

以上のことを十分注意して、ご家庭でも、安全安心な食事にお心がけください。

4 病院からのお願い

病院では、食品衛生と品質管理の基準(HACCP)に基づき、材料の仕入れから調理、配膳、喫食までを、あらゆる角度から安全であることを確認しながら、食事をお出ししています。

夏季に特に心配することですが、「食べ物」のお見舞い品は、衛生面で好ましくない事と治療上に問題がありますので、遠慮ください。

