

食中毒多発時期を乗りきるために!

12.1.2月 9.10.11月 6.7.8月 3.4.5月

「ノロウイルス」による、感染性胃腸炎が流行します。



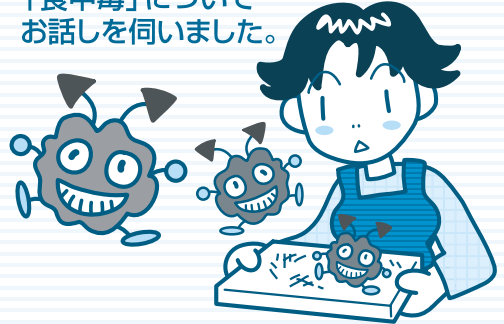
夏場に猛威を振るった腸炎ヒバリオが下火となり、「カンピロバクター」や「サルモネラ」が目立ちます。

なんとと言っても、刺身、魚介類を原因とする「腸炎ヒバリオ」が大暴れです。

徐々に気温が高くなり、細菌の活動が活発になる時期です。食中毒原因菌の一つ、卵や鶏肉を原因とする「サルモネラ」が顔を出してきます。

はいーそのとおりです。
Q 食中毒は一年中発生するの??

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」についてお話しを伺いました。



Q 食中毒の発生件数が多いのはいつ??

毎年、6月頃から増えはじめ、7月8月がピークです。ご家庭でも本格的な食中毒シーズンに備え、予防対策を行いましょ。

Q 食中毒菌が増えやすい温度は??

万一食中毒菌が食品についても、増える機会を与えなければ食中毒は防止できません。細菌を増やさないために、温度管理を行います。

75℃以上

この温度を1分以上続けると、ほとんどの細菌は死滅します。ただし、細菌が作り出した毒素の中には、調理程度の加熱では壊れずに食中毒をおこすものもあります。

60℃以上

ほとんどの菌が増殖できなくなり、耐性のあまりない細菌は死滅し始めます。食品を温かいまま保存するときは、65℃以上で保存しましょ。

20℃~40℃

猛スピードで菌が増える温度です。32℃の場合、4時間で1000倍にもなってしまう。お料理の室温放置はやめましょ。

10℃以下

細菌の発育はともゆっくりになり、短期間であれば食品の保存ができるようになります。冷蔵庫の温度は10℃を超えないように調節しましょ。

4℃以下

低温で発育する細菌も、増えにくくなる温度です。生肉や鮮魚などは、4℃以下で保管しましょ。

マイナス15℃以下

家庭用冷凍庫の温度です。氷を作ったり、ちよつとしたものを冷凍することはできますが、本格的に食品を冷凍するには力不足です。長期保存には向きませんので、冷凍を過信せずなるべく早く使い切りましょ。

マイナス50℃以下

本格的に長期保管できる冷凍温度です。細菌が発育することはありませんが、実は凍死することもあります。解凍して再び常温に戻れば、凍りついた細菌も元気に増えはじめます。

Q 食中毒を防ぐには、どうしたらいいの??

買物の時

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょ。消費期限などの表示のある食品は、表示を確認して買いましょ。買い物後は寄り道をせず、すみやかに持ち帰りましょ。

食品の保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、家に帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょ。冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎず、7割程度の収納にしましょ。冷蔵庫は10℃以下、刺身は4℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下。

調理の時

手にはさまざまな細菌がいつばいついています。調理の前、生ものにさわった後、盛り付けの前、鼻や髪の毛をさわった後、トイレの後は、石鹸と流水でしっかり手を洗いましょ。パソコンをさわった後の手も、細菌がついていますよ。手洗いを忘れずに!

加熱調理するものは、十分火を通しましょ。料理を途中でやめて、室温に放置しないようにしましょ。まな板など、清潔な調理器具をつかいましょ。

病院からのお願い

当院では、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。



注1 NSTの定義

栄養管理を症例個々や各疾患治療に応じて適切に実施することをNutrition Support(栄養サポート)といい、この栄養サポートを医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師などの多職種で実践する集団(チーム)をNST(Nutrition Support Team:栄養サポートチーム)という

日本栄養療法推進協議会(JCNT)による

NST※注1(Nutrition Support Team)の活動に取組み、栄養状態の改善など、様々な症状に最適な食事をいつも考えてくれている管理栄養士さん!ありがとうございます。健康と食事とは常に関わり合っているものです!日々の健康管理には充分注意しましょ!これからの当院のNST活動から目が離せません!