8月
栄養便り

Food Sanitation Month

食中毒に気を付けよう

主な細菌性食中毒

サルモネラ
原因:**鶏卵・食肉加工品**など
潜伏期間:6～48時間ほど
症状:腹痛・下痢・発熱など

カンピロバクター
原因:**加熱不足の鶏肉**など
潜伏期間:2～7日ほど
症状:発熱・下痢など

黄色ブドウ球菌
原因:**素手で扱うおにぎりや寿司**など
潜伏期間:30分～6時間ほど
症状:嘔吐・下痢など

腸炎ビブリオ
原因:**生の魚介類**など
潜伏期間:8～24時間ほど
症状:腹痛・下痢・発熱など

ウエルシュ菌
原因:**カレーやシチュー**など
潜伏期間:6～8時間ほど
症状:腹痛・下痢など

セレウス菌
原因:**炒飯やパスタ**など
潜伏期間:30分～6時間ほど
症状:嘔吐・下痢・腹痛など

腸管出血性大腸菌
(O-157，O-111など)
原因:**加熱不足の牛肉**など
潜伏期間2～8日ほど
症状:激しい腹痛・下痢
発熱など

8月は食品衛生強化月間です。透析患者さんは免疫力が低下しやすいため食中毒に注意が必要です。腎臓の機能が低下し尿と一緒に排出される尿毒素が体の中に溜まる影響や、食事制限による栄養不足、貧血などから免疫力が低下しやすく、それにより重症化しやすいためです。食中毒によって嘔吐や下痢が続くと容易に脱水状態を起こすことも心配です。

つけない

手には菌やウイルスが
付着しています
調理を始める前、生の肉や魚・卵を扱う前後、食卓に着く前、残った食品を扱う前には必ず手を洗いましょう

ふやさない

食べ物に付いた菌を
増やさないためには
低温で保存することが大事
肉や魚など生鮮食品などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に
入れ迅速な調理と提供を
心がけましょう

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは
加熱によって死滅します
特に肉料理は中心までよく
加熱することが大事です
※中心部75℃以上で一分間以上
ただし一部には加熱しても
死滅しない菌もいます