

食中毒に気を付けたいこの時期に 予防する方法を確認しましょう

◆ 6月～9月は、食中毒がもつとも発生しやすい危険な時期

皆さん、6月に入り、梅雨の時期を迎えて、いかがお過ごしでしょうか？
はじめと湿気が多く、本格的な夏に向けて気温もぐんぐん上昇するこの時期は、特に食中毒に気を付けたい時期です。一般的に、食中毒は一年中起こりうるのですが、6月～9月ごろが最も発生しやすい時期と言われています。
一口に食中毒と言っても、カンピロバクターやO・157、O・111などの「細菌」によるものや、冬場に流行るノロウイルスやロタウイルスなどの「ウイルス」によるものなど、さまざまなものがあります。
今回は、これからの時期に流行しやすい「細菌」による食中毒に対する予防について紹介します。

◆ 細菌による食中毒を未然に防ぐために特に注意すること

細菌による食中毒を予防する原則は、①付けない、②増やさない、③殺す、の3つです。

多くの細菌は、原因細菌が増殖し食中毒を発生しうる状態となっていて、味や臭いを変えません。そのため、飲食の直前に安全を確認するのは難しく、この3原則に注意して予防しましょう。

【食中毒を予防する3原則】

1 付けない（清潔）
一番盲点となっていて、皆さんに気を

を付けていたいただきたいのが、「付けない」です。調理器具に付着した菌を忘れないようにしましょう。

調理器具の洗浄が不十分であった場合、器具上で菌が増殖してしまい、次に加工する食材に毒素とともに付着してしまふことがあります。また、菌が器具を通して、生で食べる食材に付着してしまうこともあります。包丁の柄の部分は、洗い残しが多い部分です。

この問題を避けるためには、魚介類・肉類用の器具と、野菜など用の器具を分けるのが効果的です。特にまな板は、2つ持つことをお勧めします。1つのまな板を、表面・裏用の両面でも使い分けられるだけでも効果があります。

また、できるだけ生食の食材の加工を先に行い、魚介類・肉類は最後に切り刻むように心掛けることも予防につながります。

器具とともに、手の洗浄も重要です。調理中にトイレに行った場合には、必ず石けんで手を洗わないといけません。

2 増やさない（迅速、冷却、乾燥）

食材を冷蔵・冷凍することは、菌の増殖を抑えるのに非常に効果的です。

しかし、冷蔵庫に大量に詰め込んだ場合、冷気の循環がうまくいかず、十分に冷却できないことがあります。一般的には、最大容量の7割以上入れないことが冷蔵庫の正しい使い方です。

細菌の増殖には水が欠かせないことから、乾燥させることも予防になります。調理器具を洗浄した後は速やかに水分をふき取り、湿気の少ない場所に置いたり、風通しの良い場所にするしたりするなどの工夫が必要です。

また、器具をふくふきも、よく乾かすようにしてください。

3 殺す（加熱など）

予防するのに最も効果が高いのは、加熱することです。

75度以上の環境で1分以上経つと、ほとんどの菌が死滅します。例えば、厚さ3センチ程度のハンバーグを焼く場合、ハンバーグの中心温度が75度に達するまで9分以上かかるという実験結果もあります。そのため、この加熱基準はあくまでも目安と考えてください。

中心まで十分に加熱するためには、食材の切り方を工夫したり、低火力で長時間加熱するなどの必要があります。電子レンジとフライパンを併用するなどの工夫も、予防効果が高いです。

調理後は時間を置かず、すぐ食べることも心掛けてください。

あゆみだよりの話

食中毒

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
清田 真理 保健師

テーマは、「細菌による食中毒を予防する3原則」について。6月～9月は、食中毒の発生に特に注意が必要な時期です。梅雨を迎えるにあたり、「細菌」による食中毒に対して、効果的で適切な予防方法についてお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



岩永 優月 ちゃん (6か月)

父・義孝さん 母・由季さん
(上早川二区)

じいじ、ばあば、大好きだよ!!



岩永 美心 ちゃん (3歳)

父・義孝さん 母・由季さん
(上早川二区)

パパに似て、デコッぱちに
なっちゃいました...

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか?。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

- お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

6月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

3日(金) ボールプール遊び

17日(金) ビニール傘に絵を描こう

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

22日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 戸外遊び

3日(金) お散歩

6日(月) お絵かきしよう

8日(水) 2歳児との交流

10日(金) リトミック

13日(月) シール遊び

15日(水) 父の日プレゼント作り

17日(金) 染め紙遊び

20日(月) 絵本を楽しむ

22日(水) お誕生会

24日(金) おやつ作り

27日(月) ふれあい遊び

29日(水) 水遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

6・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

6月16日(木) 午前9時

7月21日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

6月10日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

6月14日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

6月14日(火) 午後1時20分

+ ポリオ予防接種

6月2日(木) 午後1時30分

6月3日(金) 午後1時30分

6月7日(火) 午後1時30分

6月8日(水) 午後1時30分

+ BCG予防接種

7月8日(金) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

7月19日(火) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

7月26日(火) 午後1時30分

7月28日(木) 午後1時30分

+ 日本脳炎予防接種

6月21日(火) 午後1時30分

6月22日(水) 午後1時30分

6月29日(水) 午後1時30分

6月30日(木) 午後1時30分

7月12日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

6月15日(水) 午前10時

7月20日(水) 午前10時

●会場 町役場

+ 献血

6月10日(金) 午前9時30分

- 健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。