

## にこにこ通信

6月号



## 暑い季節に欠かせない食中毒対策

## 梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒

食中毒は、その原因となる細菌、ウィ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。食中毒は、家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウィルスがいることを前提として考え、その取扱いに気を付けましょう。

## 食中毒予防の3原則

## 1、細菌やウィルスを食べ物に「つけない」

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウィルスを食べ物につけないように必ず手を洗いましょう。

手を洗うタイミング！

調理を始める前 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後  
調理の途中でトイレに行ったり 鼻をかんだりした後  
おむつを交換したり 動物に触れたりした後  
食卓に着く前

にこにこ通信 3月号に手の洗い方が載っています。希望の方は受付スタッフに お声かけ下さい。



## 2、食べ物に付着した菌を「増やさない」

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖活発になります。10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖は停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

## 3、食べ物や調理器具に付着した細菌やウィルスを「やっつける」

ほとんどの細菌やウィルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所殺菌剤を使って殺菌しましょう。

毎年6月4日から6月10日までの1週間は **歯と口の健康週間** です。

最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという「8020運動」も提唱されています。「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。