



こころとからだの 健康だより

コミュニティ
ナースより
Vol.5

2020.7

食中毒にご注意ください！

食中毒の主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

- ▶細菌は温度や湿度などの条件で食べ物の中で増殖し食中毒を引き起こします。
- ▶ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。
食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒予防の三原則

① 付けない！！

- ▶病原体が食品に付くのを防ぐため調理・食事前には手洗いを！



② 増やさない！！

- ▶冷蔵庫の入れすぎに注意！
約7割程度が目安です
- ▶食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう

ワンポイント
アドバイス



手洗った後に使うタオル
布巾は清潔ですか？
コレ意外と盲点なんです！



③ やっつける！！

- ▶食器や調理器具は熱湯をかけた
り消毒液につけること
- ▶野菜もしっかり洗いましょう
- ▶加熱は中までしっかり火を通す
- ▶調理中でも、まな板、包丁はこまめに
洗浄しましょう

