

栄養だより

第166号
2024年5月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部



夏季は細菌性の食中毒に注意しましょう

つけない



調理前に必ず手洗いをする

食中毒予防の3原則



ふやさない

やっつける



生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ
(**低温保存**)

食材を中心までよく加熱する
(**十分な加熱**)

食中毒を起こさないように、しっかり対策をしましょう！

食中毒菌名	主な感染経路と食品	食中毒予防の3原則以外での予防ポイント
カンピロバクター	加熱不十分な肉料理 (焼き鳥、唐揚げなど) 	・生食と調理済みは別々に保存する
サルモネラ属菌	加熱不十分な肉・卵料理 	・生卵は賞味期限内に使用する ・割ったらすぐ使用する
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチなど 	・手指に傷や化膿創がある場合は手袋を着用する
腸炎ビブリオ	魚介類(特に生食、釣った魚)	・真水(水道水)でよく洗う
ウェルシュ菌	カレーなどの煮込み料理 	・常温で放置せず、冷蔵庫で保管する
セレウス菌	チャーハン、焼きそば、 パスタなど 	
病原性大腸菌	加熱不十分な肉(焼肉、BBQ など)、井戸水	・井戸水は沸騰させてから使用する
ボツリヌス菌	缶詰、瓶詰、真空パック食品 はちみつ(1歳未満児) 	・はちみつは1歳未満の乳児に与えない