

テーマ:食中毒に御用心!

毎年6月～9月は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。なぜ夏場に食中毒が増えるかというと、「高温多湿」が大きく影響しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20度)で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖スピードが最も速くなります。

また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度の高くなる梅雨頃から増え始めます。更に、気温の変動が激しかったり、夏バテなどで「抵抗力の低下」が重なると食中毒が発生しやすくなります。

家庭での食中毒予防のポイント6

菌をつけない・ふやさない・やっつける

ポイント1 食品の購入

- ・鮮度の良いものを購入し、期限表示を確認しましょう。
- ・温度管理の必要な食材は最後に購入し、帰宅後は直ぐに冷蔵(冷凍)しましょう。
- ・肉汁などが洩れないように、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。



ポイント5 食事

- ・食事前はよく手洗いをしましょう。
- ・温かい料理は温かいうちに(65℃以上)、冷たい料理は冷やして(10℃以下)食べましょう。

ポイント2 保存

- ・冷蔵(冷凍)庫の使用は冷蔵10℃以下・冷凍-15℃以下、詰め込みは7割以下にしましょう。
- ・食品は蓋付容器やラップ包装で保管し、庫内で触れ合わないようにしましょう。
- ・肉・魚・卵などの食材を取り扱うときは、前後によく手を洗きましょう。

ポイント3 下準備

- ・タオルや布巾は清潔なものをこまめに交換。
- ・適切なタイミングで正しい手洗い(食材の取り扱い前後・ペットやオムツに触れた後・トイレの後)
- ・包丁やまな板は生ものを扱うものは別にする。同じものを使用する場合は良く洗う。
- ・野菜や魚などは、流水でよく洗う。
- ・解凍は必要分を冷蔵庫内又は流水解凍(容器を利用)

ポイント6 残った食品

- ・清潔な食器に小分けして冷蔵(冷凍)保管し、再加熱するものは十分に加熱(75℃1分以上)
- ・時間が経過しすぎたら思い切って捨てましょう。

ポイント4 調理

- ・加熱調理は中心部まで十分行いましょう。(75℃で1分以上)
- ・調理を中断するときは室温に放置せず、冷蔵(冷凍)し、レンジで再加熱の場合も十分加熱しましょう。

食中毒の知識:食品を加熱したら食中毒は予防できるの?

食中毒の原因菌の多くは75℃で1分以上加熱すると死んでしまいます。熱に強い殻を持って生き延びる菌なども、加熱直後に食べるなら問題はありません。食中毒の予防に加熱はとても有効ですが、食品に細菌が付着していたり、加熱後の保存方法が悪いために、細菌が増殖することがあるので注意しましょう。

◎卵



調理前に殻を流水で洗う

◎加熱する魚介類



流水で洗った後、水けを拭きとる

◎市販のパック入り調理済み食品



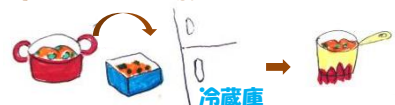
ふたについている水滴は細菌の増殖の原因なので要注意!

◎調理後の食品



2時間以内に食べる

◎作りおきする場合



冷ましてから冷蔵庫に小分けにして保存。食べるときは十分に加熱する。

2日目のカレーは確かに美味しい!でも、残ったカレーは決して常温で保存しないでください。冷蔵庫保存で、2日目はよくかき混ぜ、良く煮込んで召し上がれ!



シリーズ 薬剤師がお答えします(第1回)

「受付からお薬が手元に届くまで」

- ① 処方せんの受付
- ② ジェネリック薬希望有無の確認・残薬確認
- ③ 処方せん・お薬手帳の内容、飲み合わせ確認
- ④ 薬のカルテ(薬歴)を確認
- ⑤ 必要に応じ医師に連絡
- ⑥ 薬の用意、すべての最終確認
- ⑦ 薬の説明・お渡し



★お薬をお渡しした後に、話した内容や気になる事などを薬のカルテに記入して次回に備えます。

次回から各項目について、シリーズで詳しくご説明をしていきます。来月は、「残薬確認」についてご説明します。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局グループ

お大事に!

