



## ヘルパーだより



- <<法人理念>> あたたかい手 やさしい心で  
 つなげよう 福祉の輪  
 <<経営理念>> おもいやりと 笑顔の介護で  
 地域福祉を支えます

【本拠地】 魚沼市堀之内4315番地  
 堀之内医療センター内(2階)  
 TEL:025-794-6207

【守門・入広瀬出張所】  
 魚沼市須原1237番地1 守門健康センター内  
 TEL:025-797-2262

今年の夏も猛暑の予想ですね。暑さに負けないよう、こまめな水分補給や睡眠時間を十分とる等、体調管理には十分注意していきたいものです。

6月1日より本拠地の事務所が堀之内医療センター2階へ仮移転となります。ご迷惑をおかけいたしますが何卒よろしくお願いいたします。

梅雨に入ると高温多湿になり食中毒の危険が増してきます。そこで今回は「家庭での食中毒予防」について取り上げたいと思います。

食中毒は、その原因となる細菌やウイ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。

#### ○細菌による食中毒を予防するためには

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



#### ○ウイルスによる食中毒を予防するためには

- ・ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」



### 食中毒を防ぐ6つのポイント

#### ポイント1 食品の購入

- ・表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ・購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ・特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

#### ポイント2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。

・肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

### ポイント3 下準備

- ・ゴミはこまめに捨てましょう。
- ・タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ・冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



### ポイント4 調理

- ・手を洗いましょう
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をする時は、十分に加熱しましょう。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

### ポイント5 食事

- ・食事の前には手を洗いましょう。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

### ポイント6 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな容器、皿を使って保存しましょう。
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存しましょう。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もしお腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

出典：厚生労働省ホームページより抜粋



編集後記：先日、近所にクマが出没したとの回覧板が回ってきました。「こんな時期から…」と愕然。朝の通勤、登校に近い時刻だったので人的被害がなくてよかったです。遭遇しないよう気を付けなければいけませんね。