



# 栄養だより

令和6年

6月

ケアハウス藤花  
西野デイサービスセンター

## 食中毒予防と冷蔵庫整理

食中毒は年中発症する可能性があります、特に暖かくなると発症件数が多くなってきます。基本的な予防と手洗いを今一度確認しましょう。

食中毒は原因となる「細菌」「ウイルス」「有害物質」が食品につき、食べて発症します。食中毒原因菌が食品に付いたり、増えていても**見た目や味、匂いは変化ありません**。食中毒の症状は**吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸症状**です。

**食中毒予防の三原則「つけない・ふやさない・やっつける」がとっても重要です**

### 菌をつけない

手洗いは基本的な予防です。また調理器具は清潔に保ち、消毒しましょう。



調理前  
トイレ後  
外出後  
食事前  
肉や魚を触った後  
鼻をかんだ後  
**手洗いしましょう**



### 菌をふやさない

- 調理後は速やかに食べましょう。
- 施設食事の喫食時間は1時間以内ですが、基本的にお部屋内での保管は出来ません。
- 外出等で食事開始時間が遅れる際は、保冷剤にて食事を冷やして取り置きしています。
- 食品や食材の常温放置はしないようにしましょう。
- 梅干やジャムなどの一度で食べきれないものは、清潔な箸やスプーンでとりましょう。

### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱しましょう。(再加熱も含む)
- まな板や包丁、ふきんなどの調理器具は、定期的に漂白剤や熱湯で消毒しましょう。



### 下痢やおう吐がある場合、

脱水症状にならないよう水分を十分にとってください。また食中毒の可能性も考えられるため、**すぐ職員へ報告し受診してください**。

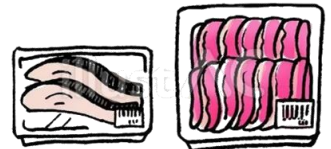
症状が悪化することもあるため、**自己判断で下痢止めなどの市販薬は飲まないでください**。

食中毒が発生しやすい時期には冷蔵庫保存はとても大切です。買ってきた食材等を冷蔵庫に入れているはずですが、それだけでは食中毒は防ぎきれません。**それぞれの食材には適した保存方法**があり、それを守らないと危険なこともあります。**冷蔵庫の整理整頓・掃除をし、スッキリした状態**で食中毒の時期を乗り切りましょう。



(※1) 大量に作ったカレーや煮物などを鍋に入れたまま放置すると、食品が冷める過程で食中毒菌が急激に増えることがあります。2023年度札幌市の病院や飲食店で、この食中毒が確認されています。浅い容器に小分けにするなどして粗熱をできるだけ早くとり、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。

(※2) 肉や魚介類から出る汁(ドリップ)には、食中毒菌やそのえさとなる成分が含まれていることがあります。専用の棚に保存したり、容器や袋に入れたりなど、他の食品にドリップがかからないように注意しましょう。



## 掃除方法

冷蔵庫はたくさんの食材が入るため、様々な汚れが多くなります。まず食材の整理をしましょう。期限切れのものは捨て、期限がわからないものや開封後しばらくたっているものは破棄しましょう。

掃除をする順番は…菌、汚れの多いところから！

**野菜室 → チルド室 → 卵置き → ドアポケット → 冷蔵室 → 冷凍室 → 冷蔵庫の外側(上、ドア、横)**

各エリアごとに、全てのものを出して洗って拭く…を繰り返します。

水拭きだけでは菌が増殖する可能性がありますので、**除菌シートを使用**がオススメです。または洗った後、**アルコール製剤でふき取り**ましょう。

冷蔵庫掃除を一度にすべて終わらせるのは疲れてしまいます。**数日に分けると良い**でしょう。



ゴムパッキンは細かいゴミが溜まりやすいです。除菌シートで綿棒をくるんで、溝に直接入れ込み、ゴミをかき出しましょう。最後に取っ手も消毒しましょう。

**綺麗になった冷蔵庫で、しっかり食材を保管しましょう！！**