



『 食中毒予防はまず体力 』

“ 6月 は食中毒の季節 ” というのは今や死語、いつでも起こる可能性があります。地球温暖化や一年中空調のなかで生活するようになった人間のおごりの結果かもしれません。でも、予防できるのならそれが最善の方法、基本に戻って予防することを考えてみましょう。

食中毒予防のポイント

五感を磨く！

本来人間の五感は、安全かどうか確かめる能力でもあります。鮮度・香り・色つや・味覚・・・など見極めの機能です。

安全な調理環境

家庭のまな板に一番細菌が多い、それでも大きな事故にならないのは、時間を置かずに食べるからです。

食中毒予防の3原則を思い出してみましょう。

細菌をつけない

手洗い・食材や調理機器の徹底洗浄・乾燥



細菌を増やさない

調理したらできるだけ早く食べる。保存温度に注意

細菌を殺す

加熱調理が一番確実

同じものを食べても発症の程度には個人差があります。それが「抵抗力・免疫力」つまり体力の違い、日ごろから食生活や運動に注意し、しっかりと体力を温存して欲しいものです。

鹿児島厚生連病院

栄養管理科 油田 幸子