



みやこ通信

令和2年
7月号

新型コロナウイルスに罹患された方々および関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

今月のテーマ

食中毒の予防

気温と湿度が高くなる夏は、細菌の増殖が活発になります。食中毒への注意がより必要な季節です。

プラスワン

食中毒を防ぐ3つの鍵 +1



清潔

- ★手洗いは、料理をする前だけでなく、料理中もこまめにしましょう。生の肉や魚を扱った後はもちろんのこと、卵の殻や食品トレーを触った後も手を洗いましょう。
- ★包丁やまな板は、直接食品に触れるので、使ったらその都度洗いましょう。他の食品に菌を移すのを防ぐことができます。また、時間が経つと菌が増えてしまいます。洗い物は溜め込まずに洗うようにしましょう。
- ★まな板・スポンジ・布巾は、それぞれ汚れを落とした後、熱湯やアルコール、漂白剤などを使って除菌しましょう。しっかり乾かすことも大切です。
- ★果物や野菜を生で食べる時は、特によく洗いましょう。

分ける

- 生の肉や魚は他の食材と分けて取り扱しましょう。加熱前の肉や魚に使ったお箸をそのまま盛り付けするときに使ってしまうと、菌を移すことになります。
- 包丁やまな板は、さっと洗うだけでは十分に消毒できません。生の肉や魚専用を使うものと、その他の食材に使うものとを分けましょう。



加熱と冷却

- ★肉類や魚介類はしっかり加熱しましょう。
肉汁はピンクではなく、透明であることを確認しましょう。
キャンプやバーベキューの時は、使用するまで氷や保冷剤で十分に冷やして保管し、家で調理する時よりもしっかり加熱しましょう。
- ★スープやシチューは沸騰するまで加熱しましょう。
残ったカレーは常温で保存することなく、素早く粗熱をとり、保存容器に移し、冷蔵・冷凍保存をしましょう。
再加熱をする時は、よく混ぜて全体に火が通るようにしましょう。
- ★買い物後は早めに家に帰り、冷蔵庫に入れましょう。
冷蔵は菌が増えるスピードがゆっくり、冷凍は菌が休んでいるだけと考え、早めに食べるようにしましょう。



プラスワン

+1 免疫力

同じ食事をしていても全ての人が食中毒になるわけではありません。夏は、甘い飲み物で水分補給をしてご飯が食べられなくなったり、冷たいものばかり食べてしまったりして、体調を崩すことがあります。バランスの良い食事、適度な運動、睡眠を心がけましょう。

免疫力を高める食品	主な食品
発酵食品	ヨーグルト・味噌・納豆
抗酸化作用があるビタミンA・C・Eを多く含む食品	緑黄色野菜(人参・ブロッコリー・トマトなど)・じゃが芋・果物
タンパク質を多く含む食品	魚・肉・卵・大豆製品・乳製品

経口補水液



経口補水液は速やかに水と電解質(塩分)を補給し、脱水状態を改善するための飲料です。市販されているものでは「OS-1」があり、薬局等で購入することができます。

脱水を伴う熱中症にも良いとされる経口補水液ですが、食中毒による下痢や嘔吐を伴う軽度から中等度の脱水状態の方にも有効です。

食事指導を受けていらっしゃる方は、かかりつけの医師にご相談の上、使用してください。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店 管理栄養士

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店