

# 療養支援だより No1

2019.6月発行



## 食中毒に注意！！

梅雨時から夏場は細菌による食中毒が増え始めます。  
台所には食中毒の危険が多く潜んでいます。



### 食中毒予防の6つのポイント

#### 1. 買い物について

- 食品の消費期限を確認する。
- 肉や魚の汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れて分ける。

#### 2. 保存について

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら直ぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 冷蔵庫は詰め込みすぎず、すき間を作り冷えやすくする。

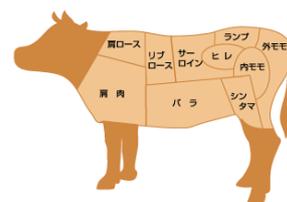
#### 3. 料理の下準備について

- 調理の前に石鹸で丁寧に手洗いを行なう。
- 食材は切って売ってある野菜も流水できれいに洗う。
- 肉や魚を切った後のまな板や包丁はそのつどきれいに洗浄する。
- 使用後の調理器具は洗浄後、熱湯をかけて殺菌する。  
(台所用殺菌消毒剤の使用も効果的！)



#### 4. 調理について

- 肉や魚は十分に加熱する。



#### 5. 食事について

- 食べる前には手を洗い、作った料理は長時間、室温に放置しない。

#### 6. 残った食品の保存について

- 清潔な容器に保存し、時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

腹痛・下痢・嘔吐が続くときは、病院を受診しましょう。



岩手県立山田病院 在宅支援医療委員会

