

栄養科だより



2016年7月号

栄養科だより6月号、読んでいただけましたでしょうか？

安全・安定・安心の給食を提供していくための取り組みの一つとして始めたものです。

食品衛生に関すること・安定した給食の提供に関することをテーマにしながら毎月発行します。

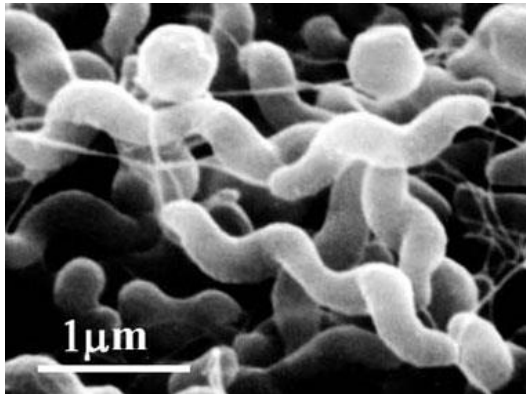
7月号のテーマは前号に引き続き食中毒予防。

食中毒の原因となる細菌のひとつ、カンピロバクターについて取り上げます。

●カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。

30℃以下では発育できず、乾燥条件には弱いのですが、低温下では長期間生存可能であり、100個程度と比較的少ない菌量を摂取することにより、感染が成立することが知られている感染力が強い菌です。



潜伏期間…2～7日

症状…下痢、嘔吐、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、倦怠感など

好発時期…5～7月に多発するが、年間を通して発生

原因食品…食肉、特に鶏肉

下痢や嘔吐の症状があるときは、感染している可能性があります。感染者が食品に触れることで菌を広めてしまうことにつながります。食品を扱う私たちは、
・感染しないように日頃から注意する
・体調が悪いときは調理に従事しない
といった対策が必要です。

●食中毒を防ぐ3つの原則

①つけない	洗う・分ける	<ul style="list-style-type: none"> 手をしっかり洗う 器具をしっかり洗う 加熱するものと加熱しないものを分ける 用途ごとに器具を分ける フタ付き容器に入れる(ラップをかける) 加熱しないものを先に扱う 自らが感染源にならないようにする
②増やさない	低温で保存する	細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
③やっつける	加熱処理	ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要です。

ここで、クイズ！
中心温度何℃で何分加熱したら良いでしょうか？

「11.5℃以下で5分加熱すれば安全」といいますが、実際には中心温度が75℃以上で1分以上加熱する必要があります。

