

栄養科だより

2019年7月号

これから厨房は夏本番ですね！

エアコンが新しくなったので、地獄のような暑さからは解放されるでしょうか…

とは言っても暑いですから、水分補給は大事です。

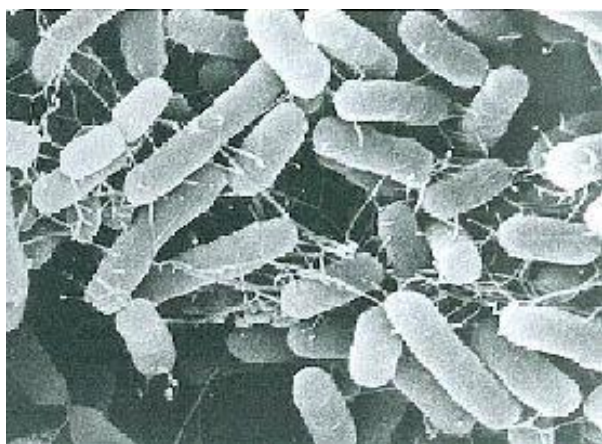
そして、食中毒に注意しなければならない季節です。

食中毒予防の三原則は…「つけない」「増やさない」「やっつける」でしたね。

さて、今月は食中毒の原因物質サルモネラについて取り上げます。

●サルモネラ属菌

サルモネラ属菌は、鶏、豚、牛などの動物の腸管や河川、下水など自然界に広く分布しています。



潜伏期間…8～48 時間

症状…40℃近くに及ぶ急な発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、
激しい下痢など

健康保菌といって、症状が出ない場合もあります。
家族に症状がある場合には、自分も保菌している可能性も
あります。家族の体調も含めて注意しましょう。

原因食品…鶏卵、食肉(特に鶏肉)など

●サルモネラ食中毒を予防するには…

まず、肉や卵は 10℃ 以下(できれば 4℃ 以下)の**低温で保存**することです。常温で放置してはいけません。

卵の殻にサルモネラが付いている可能性があるため、卵は割ったらすぐに調理。**卵の割り置きはしてはいけません。**

また、卵に触った後は**しっかりと手を洗う**、卵をかき混ぜる際に使用したボウルや泡立て器をしっかりと洗うことも重要です。

そして、食品の中心部までしっかりと**加熱**することです。**(75℃ 1 分以上)**

大量調理の現場では、大量の卵を使用することがあり、卵の割り置きをしたくなると思いますが、サルモネラが増殖して食中毒につながりかねません。

また、忙しいからと言って、器具の洗浄が不十分になると食中毒の原因となるので注意しましょう。

●卵の割り方



時々、卵を直接大きなボウルに割り入れているのを見かけます。

複数個の卵を使用する際には、**必ず 1 個ずつ容器に割り入れて確認**をしてください。

確認するポイントは、殻が混入していないか、濁っていないか、変な臭いがしないか、血が混ざっていないかなどです。

直接大きなボウルに割り入れていると、悪い卵が入ってしまった場合には全ての卵を廃棄しなくてはなりません。

そのためにも、1 つ 1 つ確認することは重要なひと手間です。