

# 栄養科だより



2020年6月号

このところ気温も上がり日差しが強くなってきました、まもなく本格的に暑さがやってきます。新型コロナウイルス対策で外出自粛が長期間となり気の緩みが出てくる頃です、新型コロナウイルス対策、暑さ対策、どちらも気を抜かずに体調管理をしっかり行いましょう。

今回は夏に比較的多く発生する食中毒「カンピロバクター」についてです。

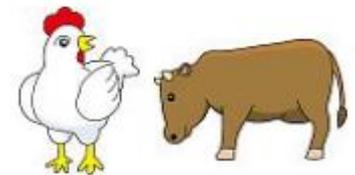
## ●カンピロバクターとは？

- ・ 動物(トリやウシなど)の腸管に多く存在する、食中毒の原因となる細菌
- ・ カンピロバクターが原因で、毎年 200~400 件の食中毒が発生し食中毒発生原因の上位に入っている
- ・ 市販されている鶏肉から高い確率で検出されている
- ・ 潜伏期間 2~7 日を経て発症し、発熱、腹痛、下痢、嘔吐がみられる
- ・ しっかり加熱調理することで安全に食べられる  
(75℃以上 1 分間の加熱、温度計で測る場合 85℃を確認)



## ●なぜ夏に発生しやすい？

- ・ 25℃以上(~42℃)になると菌が増殖しやすくなる
- ・ 少ない菌数で発症につながる(100 個以上)
- ・ 夏バテ等による抵抗力の低下で発症しやすくなる



## ●では、どうやって食中毒を防いでいく？

- ・ 生肉を触った手で調理器具や他の食材に触れない  
生肉を並べたい際は手袋を着用し、使用後は汚れた面を内側に入れて込んで廃棄しましょう  
また、調理の際はしっかり中心部まで加熱しましょう、肉汁からも感染しますので注意が必要です
- ・ 除菌用アルコール、除菌漂白剤が有効です  
手洗い後のアルコール消毒や、調理台へのアルコール噴霧、調理器具、布巾の漂白がとても有効です  
二次汚染を防ぐため使用後は殺菌消毒し清潔を保ちましょう
- ・ 食中毒になってしまった人が使用したトイレ等も原因となる場合があります  
嘔吐物、糞便からの感染もあり、自分から感染を拡げてしまう事もあります、日ごろから体調に気を配り、体調の異変に心当たりがある場合は無理をせずに相談してください
- ・ 「つけない」「増やさない」「やっつける」を意識する  
菌をつけないよう、清潔な手指、器具で！、菌を増やさないよう温度管理をしっかりと！、菌をやっつけるため、殺菌、加熱！をしっかりとしましょう

当院でも鶏肉を使用する献立が多くあります、生肉の扱い方に注意し、安全安心な食事提供を！

自分自身が食中毒になり、感染源となってしまうないように体調管理にも気をつけ、夏を乗り切りましょう！