

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



## 食中毒にご注意ください！



食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。

とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O157）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、時には命にもかかわるととても怖い病気です。

## 食中毒予防の3原則！！！！



### 1、「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう！

### 2、「増やさない」

細菌の多くは10℃以下で増殖スピードがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が止まります。生鮮食品購入後は速やかに冷蔵庫へ！

また、冷蔵庫内への食品の詰め込み過ぎはやめましょう。



### 3、「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 智美 さとみ

連絡先 85-0539