

夏場(6~8月)になるとより注意したいのが食中毒。

食中毒は飲食店での食事だけでなく、家庭での食事でも発生します。

そこで今回は、知っておきたい食中毒の主な原因と予防のための6つのポイントをご紹介します。



【食中毒の主な原因】 ▼食中毒菌は高温・多湿、ノロウイルスは低温・乾燥の状況で発生しやすい

・カンピロバクター 食肉(特に鶏肉)



・サルモネラ 食肉(特に鶏肉)、鶏卵



・腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)

レバーなどの内臓肉、井戸水

・腸炎ビブリオ 魚介類(特に刺身、寿司)



・黄色ブドウ球菌



調理者の手指(おにぎり、サンドイッチ)

・ウェルシュ菌



大量調理食品(カレー、シチュー等)

・ノロウイルス



汚染された二枚貝、ノロウイルス感染者

食中毒予防の3原則 菌を付けない、増やさない、やっつける

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



引用元:厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい！！
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…
体重も減ってきているの。

血糖値が高いみたいで…
食事ではどんなことに気を付ければいいのかしら…



どのくらいの量の食事を
食べたらいいいのかしら…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など