



## 食中毒に気を付けよう

6月に入り少しずつ夏が近づいてきました。中にはバーベキューをする方もいらっしゃるのではないのでしょうか？また、梅雨入りの季節になってきましたので湿度もグッと上がってきます。気温や湿度が高くなると細菌が繁殖しやすく食中毒の増加が懸念されます。今回は夏に多い細菌性の食中毒についてご紹介します。

### カンピロバクター

主な感染源 生の状態や、加熱不十分な鶏肉

潜伏期間 2～7日間

症状 下痢、発熱、嘔吐など

対策 加熱を十分に行う。(食品の中心温度75℃以上1分)、生肉を触った手や器具は十分に洗浄をする。



### ウエルシュ菌

主な感染経路 食肉加熱調理品(カレー、シチュー)

潜伏期間 6～18時間

症状 腹痛、下痢

対策 十分な加熱、短時間での冷却・低温保存

⚠ ウエルシュ菌は熱に強く加熱しても菌が死滅しません。調理後は早めに食べきることをお勧めします。

### 黄色ブドウ球菌

主な感性経路 おにぎり、サンドイッチ

潜伏期間 30分～6時間

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

対策 手指に傷、化膿創ある場合は消毒、手袋の着用を心がける。

### ◎もしかして食中毒・・・?とおもったら?

嘔吐・下痢をしている場合は脱水に注意し水分の摂取をしましょう。また、食事が摂れるようになった際にはお腹にやさしいものを食べるようにし徐々に普段のお食事に戻していきましょう。食中毒は重症化のリスクがありますので違和感を感じたら早めの受診を心がけましょう。

#### ◎今月のレシピ

6月の旬、梅とオクラを使った料理をご紹介します。

～オクラとささみの梅和え～

・オクラ 50g

・ささみ 20g

・梅干し 10g

・めんつゆ 3g

・白ごま 適量



エネルギー 50Kcal 炭水化物 5.9g

タンパク質 6.5g 塩分 0.9g

脂質 0.9g



弘愛会病院では栄養相談を行っています。

○個人栄養指導

患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:30

※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。

ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。