



食中毒にご用心！！

暑くてじめじめした季節がやってきました。この時期は「食中毒」に注意が必要です。



夏の食中毒

Q：夏の食中毒と冬の食中毒の違いは??

冬に多く見られる食中毒の原因はノロウイルスなど、ウイルスが原因のことが多いです。一方、夏に多く見られる食中毒は腸管出血性大腸菌などの細菌が原因であることが多いです。

Q：なぜ夏に食中毒が多いの??

- ★細菌はジメジメ、ムシムシした環境が大好きで、増えやすい
- ★夏はイベントも多く、食品の管理が難しい
⇒お弁当の保冷不足、焼肉の加熱不足など...
- ★体調を崩しやすく免疫力が低下しやすい
⇒高温多湿による体調不良、夏バテなど...



Q：どんなところに細菌はつきやすいの??

- ★生肉や生魚、生卵などの加熱処理が行われていない食品
- ★食器用スポンジ ★ふきん ★シンク ★まな板
- ★手
- ★よく触るもの(自分の手を介して付きやすい)
...例えば、携帯電話・スマートホンなど



食中毒予防3つのポイント

1 細菌を付けない

- 手を石けんでよく洗う
- 魚・野菜など水で洗える食材は丁寧に洗う
- 手指に傷があるときは手袋をして調理する
- おにぎりはラップを使って握る
- 調理器具や食器は清潔なものを使用する



2 細菌を増やさない

- 食品の保存は冷蔵庫や冷凍庫を使用する
(細菌は10℃以下で増殖しにくくなるため)
- 冷蔵庫や冷凍庫に長期間保存しない
(細菌は低温では死滅せず、増殖する種類もあるため)

3 細菌をやっつける

- 食品は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱する
- 生肉や生魚などを扱った調理器具は熱湯や塩素系漂白剤などで消毒・殺菌する
- 消費期限を過ぎた食品や調理してから時間がたった料理は思い切って捨てる



+α 日頃の体調管理をしっかりと行う

食中毒かなと思ったら...

気をつけていたのに食中毒になったかもしれない...
そんな時は、自己判断で下痢止めや吐き気止めなどを服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。



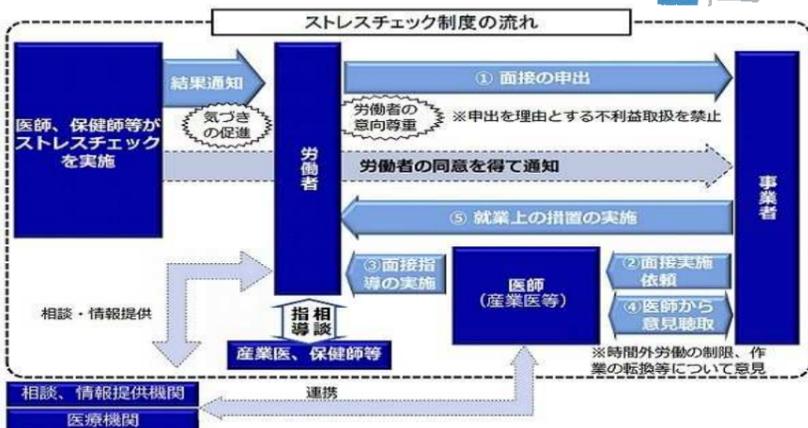
ストレスチェックを活用しましょう



ストレスチェックって何?

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に働く人が回答し、それを集計・分析することで、職場のストレス要因、心身のストレス反応、周囲のサポートなどを調べる簡単な検査です。

ストレスチェックの流れ



ストレスチェックは自分自身のストレスに気づく良いきっかけとなります。ぜひ活用しましょう！詳しくは各事業所の担当者にご確認下さい。

気をつけて!! 気をつけて!! 気をつけて!! 気をつけて!!
その保存方法は大丈夫!?

~~冷蔵庫に入れておけば
何でも長期保存できる!~~

冷蔵保存の目的は食品の鮮度を保ち、細菌の増殖を遅らせること。
冷蔵庫に殺菌機能や滅菌機能などはありません!!
冷凍庫でも決して菌は死滅せず、増殖がストップするだけ。
冷蔵庫の過信は禁物ですよ!!

肉や魚のドリップには要注意!

肉や魚は汁(ドリップ)が漏れないようパックごとビニール袋に入れて保存を。

詰め込み厳禁! 収納は7割!

食材を詰め込みすぎると庫内の温度が上がり、細菌が増殖しやすくなることも。冷気の吹き出し口をふさがないように注意。

冷蔵庫の中をきれいに!

- Point.1 日頃から整理整頓。
- Point.2 汚れたらすぐにふき取る。
- Point.3 年に1度は庫内の大掃除! 60℃以上の湯に浸して水気をかたく絞った布で拭く。または、アルコール製剤を使って拭く。

冷蔵庫にある謎の引き出し... チルド室とパーシャル室ってどんな部屋?

冷蔵室	約3~5℃	野菜室	冷蔵室
チルド室	約0~2℃	パーシャル室	約-18℃
		約5℃	
		約-3~0℃	

通常の冷蔵室よりも温度が低く、冷凍室よりも高く設定されている。チルド室はチーズ、ヨーグルトなどの乳製品やねり製品などに。パーシャル室は少し凍った状態となるため、肉魚などの生鮮食品や凍り過ぎると困る刺身などの食品保存、つくり置き食材の保存にも。



冷蔵庫は購入してから食べるまでの一時的な保存の場所。保存した食品は早めに使い切ることが肝心です。

