

ひまわり通信

2025年 6月号

日	月	火	水	木	金	土	
1日 休み	2日 将棋 歌謡サークル	3日 トランプ	4日 書道 トランプ 全体レク	5日 将棋 歌謡サークル	6日 書道 トランプ	7日 将棋 歌謡サークル 全体レク	
8日 休み	9日 将棋 歌謡サークル	10日 トランプ 全体レク	11日 書道 トランプ	12日 将棋 歌謡サークル	13日 書道 トランプ 全体レク	14日 将棋 歌謡サークル	
15日 休み	16日 将棋 歌謡サークル 全体レク	17日 トランプ	18日 書道 トランプ	19日 将棋 歌謡サークル 全体レク	20日 書道 トランプ	21日 将棋 歌謡サークル	
22日 休み	23日 将棋 歌謡サークル	24日 トランプ	25日 書道 トランプ 全体レク	26日 将棋 歌謡サークル	27日 書道 トランプ	28日 将棋 歌謡サークル 全体レク	
29日 休み	30日 将棋 歌謡サークル	曜日別定員空き状況 5/31 現在 定員 35 名					
		月	火	水	木	金	土
		5	9	6	9	5	7

食中毒を予防し元気に過ごしましょう！

梅雨の時期ですね。ジメジメして洗濯物も乾きにくい季節がやってきました。この時期は、気温や湿度の上昇に伴い、食中毒が最も発生しやすい時期になります。食中毒の起こりやすい条件や、家庭での予防方法についてまとめてみましたので、発生しないように気をつけて、安心・安全な毎日を過ごしましょう。

<食中毒って？>

- ・食品に含まれた細菌やウイルスが原因で起きる体調不良
- ・主な症状：腹痛、下痢、発熱、嘔吐など

<気を付けたい菌ワースト6>

菌の名前	主な原因食品	主な症状	予防のポイント
サルモネラ菌	生肉、卵、レバーなど	下痢、腹痛、発熱、嘔吐	卵は十分に加熱、ひび割れた卵は避ける
腸管出血性大腸菌	牛肉、生野菜など	激しい腹痛、水様便	肉はしっかり火を通す、野菜はよく洗う
カンピロバクター	鶏肉、水など	発熱、腹痛、下痢	鶏肉は中心まで加熱、調理器具を分ける
腸炎ビブリオ	魚介類、刺身など	下痢、腹痛、嘔吐	鮮度管理と冷蔵保存を徹底
ボツリヌス菌	缶詰、真空パック食品	呼吸困難、麻痺	傷んだ缶詰は食べない
ウェルシュ菌	カレー、煮込み料理	腹痛、下痢	常温放置せず早めに冷蔵



あ、急な腹痛が…



食中毒から身を守る 4 原則

① につけない ② 増やさない ③ やっつける ④ 持ち込まない

① につけない = 洗う！分ける！

手には様々な菌が付着しています。口にするものに触れる前後や調理途中等のタイミングでは手洗いをしましょう。

③ やっつける = 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。生ものを使用した調理器具を通して他の食材へ菌が移ることがあります。ふきん、まな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

② 増やさない = 低温で保存する

細菌の多くは高温多湿の環境を好みます。できるだけ早く、低温で保存しましょう。10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖は停止します。冷蔵庫にいれても細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきりましょう。

④ 持ち込まない = 健康状態の把握と管理

日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢の症状がある場合などは調理に携わらないようにしたり、その人との接触を控えたりしましょう。

<作り置き食材の保存方法と日持ちさせるコツ>

- ① 保存容器、取り分ける箸やスプーンは清潔なものを使う…保存容器や箸などは清潔なものを使い、水気をふき取りましょう。水気が付着していると、雑菌が繁殖しやすく、おかずが傷む原因となります。
- ② おかずはしっかり冷ましてから容器に蓋をする…熱い状態で蓋をすると、容器に水滴がつき、菌が繁殖する原因となります。熱い状態で冷蔵庫に入れると、冷蔵庫内の他の食材が傷む原因にもなります。室温で差ます場合も 30～1 時間以内にしましょう。
- ③ 一食で食べきれる量に小分けして食べる分だけ温める…汁気の多いおかずは菌が繁殖しやすいため、食べる直前に加熱しましょう。小分けにすると何度も温め直すことなくおかずの品質低下も防げます。
- ④ すぐに食べないおかずは冷凍保存する…冷凍保存したときの日持ちの目安は約 2～3 週間です。ただし、水分の多いおかずは食感や色が代わりやすいため冷凍には不向きです。しっかり加熱して、汁気をとばしたおかずがおすすめです。
- ⑤ 作った日付がわかるように工夫する…作り置きのおかずは容器にシールなどで作った日付を記入して貼っておくと賞味期限、消費期限が把握しやすくなります。

今回は、食中毒の特徴やその注意点などについてお伝えしてみました。いかがでしたか？食中毒から身を守る 4 原則の他にも、水分の多いものは痛みやすいなど特徴がありましたね。十分注意しながら、食中毒や感染症にならないように気を付けていきましょう

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2 階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！