

夏を乗り切るために食中毒を防ぎましよう

食べ物が腐ると食中毒菌が増殖するのは別の事です。



七夕飾りの下で—今年の願い事は何か？

暑い夏がやってきましたね。夏と言えば先月号でお話しした熱中症も心配ですが、もう一つ、食中毒も心配です。この食中毒、私も誤解していたので、改めて皆さんにお知らせいたします。ご家庭でもお気を付け下さい。腐敗すると食中毒菌が増殖するのは別のことなんだそうです。私たちは、食べ物が腐

る—食中毒になると考え、食べ物の臭いや、

色、味の変化にばかり注意が行きがちです。

しかし、食品内に食中毒菌が増殖しても色や味は変わらず、臭いも発生しません。見た目や味には変化が無いため大変わかりにくいのです。もちろん腐ってしまった食べ物を口に

したらお腹を壊しますから、食物が腐敗しないように対策することは必要です。しかし食中毒に対する備えはそれは別の対策が必要です。食中毒の原因となる細菌・ウイルスの多くはごく当たり前に自然界や食材、人の体に住んでおり、調理や衛生管理の不備などによって感染してしまいます。細菌・ウイルスの種類により、食材により対策は違っていますが、食中毒予防の原則は次の三つです。

①細菌をつけない

調理の際、そして食べる前には必ず石鹸で手を洗うこと。顔や髪、動物に触れない。手指に傷がある時には直接食品に触れない。まな板、包丁等は肉や魚の下調理用と生野菜用など、食材で分けて使うこと。生の肉や魚を触ったはしで、料理の取り分けをしないこと。

②細菌を増やさない

買った物の際は生鮮食品や冷凍食品は温度管理・商品管理のしっかりした店で買い、寄り道せずに帰る。帰宅後すぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れる。冷蔵庫は詰め込みすぎない。

調理の際は冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍する。(自然解凍は菌が増殖しやすい)魚介類、生で食べる野菜類は、カット済みのものも流水で洗う。半熟または生卵は、割ったらすぐ使う。生卵を混ぜた材料は常温で放置せず、すぐ加熱する。刺身など、生ものは食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。

温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる。

③細菌を殺菌する

加熱するものは中心まで火を通す。目安は七五℃以上で一分以上。電子レンジで加熱する際は温度ムラを防ぐため、途中で中身を混ぜる。温めなおす時は中心まで十分加熱。後片付けではまな板・包丁などの調理器具は使用後すぐ洗剤で洗い、熱湯をかけるか、塩素系漂白剤で殺菌する。(裏面に続く)

それでも食中毒になってしまった場合

抵抗力の弱ってしまっている高齢者の方はどうしても食中毒に罹る確率が高いです。食中毒の主な症状は嘔吐、下痢、発熱などです。血便が出ることもあります。大量の水分が失われるので、脱水症にならないようスポーツドリンクなどで水分を補給する事が大切です。下痢は体内の細菌を排泄する働きもあります。市販の下痢止めなどを服用すると、細菌や細菌から出された毒素が体内に留まり、症状を悪化させることがあります。食中毒が疑われる時は自己判断せず、内科等を受診しましょう。早急な治療を必要とする場合もありますし、他の人に食中毒が波及しないように早急に対策を講じる必要があります。

倶楽部千代田會館は専任の調理スタッフや、区画された調理設備を持っているわけはありません。従ってスタッフ全員が常日頃から勉強会などを開いて食品や調理環境の衛生管理の向上に努めています。普段使用する食器や布巾、エプロンなどは毎日消毒し、食材などは加熱してのご提供が原則です。ご利用者様に調理のお手伝いをお願いする場合もスタッフともども手指の消毒を徹底し、常にスタッフが横について、調理衛生環境の維持に努めております。食中毒、そして熱中症に注意して暑い夏を乗り切りましょう。

笹の葉さらさら



七夕には、今年も笹飾りをつくりました。皆さんに短冊に願い事を書いていただきました。やはり健康に関する願いが多かったようですが、文化遺産になったばかりの富士山に登りたいなんて願いもありました。散歩で足腰を鍛えていらっしやるからきつと出来ますよ。毎月遊びに来てくれる保育園の子供たちも短冊を書いてくれました。こちらはプリキュアになりたいとか、可愛いですね。七夕祭りの日には、地元道玄町会の地域ボランティアの皆さんが来訪され、三味線を披露していただきました。みんなの願いがかないますように。

ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。
ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

東京メトロ丸の内線方南支線
中野新橋駅から徒歩1分
木造京町屋風の建物です



集めています

ケアネットでは、引き続き地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただけましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地元で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。