



ファルマコム便り



毎日暑い日が続いていますが、お変わりはありませんか？
外出の際には、日傘や帽子を忘れずに用意し、汗をかいた後には必ず水分を摂るような習慣をつけましょう。

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント



◎食中毒予防の原則

- 「つけない」＝洗う！分ける！・・・手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう。
- 「増やさない」＝低温で保存する！・・・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で停止します。
- 「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って死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

◎食中毒を防ぐ6つのポイント

1. 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



2. 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫内はすき間を作り、詰め込み過ぎないようにする

3. 下準備

- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。自然解凍は避ける。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- 調理器具等は、使用後すぐに洗剤と流水で洗う

4. 調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安。
- 調理台や流しを清潔にし、タオルやふきんは乾いた清潔なものにとりかえる
- 調理の前に手を洗う

5. 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない
- 温かい料理は常に温かく（65℃以上）、冷たい料理は常に冷たい状態（10℃以下）で保つ



6. 残った食品

- 残った食品を扱う前に手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 残った食品を温めなおす時は、中心部が85℃以上になるように十分に加熱する



夕風や 暑さ忍んで 箸を取る (田代ツヤ様)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム (株) 介護支援事業所
 〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
 電話 099-258-1314
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

9月のこよみ
 9/13 十五夜
 9/15 老人の日
 9/16 敬老の日
 9/23 秋分の日

6月末現在 利用者 168名 サービス提供事業所 158ヶ所

