

令和8年5月

## 栄養だより

特別養護老人ホーム  
悠久の栖



新緑がいつそう鮮やかになり、さわやかな風が心地よい季節となりました。気温が上がり始めると食べ物が傷みやすくなるため、食中毒が増えやすい季節でもあります。食事前の手洗いなど、日々のちょっとした衛生習慣を続けていただければ安心です。



### ◆ 5月は食中毒が増え始める季節

気温が上がり、細菌が増えやすくなります。高齢者は免疫力が低下しやすく、重症化しやすいため、早めの対策が大切です。

### ◆ 食中毒の予防策



#### ① 常温放置をしない

配膳後はすぐに提供する、すぐに食べない場合は温冷配膳車に保管するor冷蔵庫で保管（温かいものは冷ましてから保管する）※細菌は20～50℃で急速に増えるため、室温に置きっぱなしが危険！！

#### ② 食事の温度を保つ

温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下を保つ。

### ◆ 注意したい食中毒菌



#### ・黄色ブドウ球菌

人の手指、皮膚にいる常在菌で毒素は加熱しても壊れない

症状：急な嘔吐・腹痛（30分～6時間）

予防：手洗い・手袋、傷がある人は調理を避ける等

#### ・サルモネラ菌

卵、鶏肉に多く、少量でも発症しやすい

症状：下痢・発熱（6～48時間）

予防：熱に弱い為、卵・鶏肉はしっかりと加熱する、生肉と調理済み食品を分ける等

#### ・カンピロバクター

主に鶏肉に（生肉）に存在する細菌で潜伏期間が長い（2～7日）

症状：下痢・腹痛・発熱

予防：生焼けに注意、よく焼いて食べる

#### ・ウェルシュ菌

大量調理（カレー、煮物等）で増殖しやすい、加熱しても芽胞が残る

症状：下痢・腹痛（6～18時間）

予防：カレー、煮物等の調理後は小分けにしてすぐに冷やす

