



# 栄養だより



2017年

## 秋号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

### 腸管出血性大腸菌

# O-157を予防しよう!!

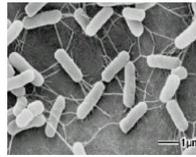
最近報道された怖い食中毒「O-157」。その特徴を知り、感染を防ぎましょう。

### 腸管出血性大腸菌O-157について

#### 【特徴】

①感染力が強い

O-157は50～100個程度で感染します。  
(通常の細菌性食中毒は100万個単位)



②乳幼児・高齢者がかかりやすい

抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は溶血性尿毒症症候群や脳症を引き起こしやすく注意が必要です。

③潜伏期間が長い

2～14日(平均3～5日)と長く、原因食品や感染源が特定されにくいのが特徴です。

### 予防方法



①食品の十分な加熱調理

O-157は熱に弱く、75度1分以上の加熱で死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。

②食品に菌がつかないようにする

・基本は手洗いです。石鹸を使い、流水で30秒以上洗いましょう。

・食器や調理器具は洗剤でよく洗い殺菌する。熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

・まな板…肉・魚等生もの用と野菜・調理済み用に分けましょう。

・おはし…生肉を扱った箸で他の食品を扱わないようにしましょう。

### 主な症状と感染経路

【主な症状】 下痢(血便を含む)、腹痛、発熱、吐き気

【感染経路】 飲食物を介する経口感染

①菌に汚染された飲食物を食べる

②患者からの二次感染

#### 食中毒予防の3原則

つけない



ふやさない



やっつける



## 行事食紹介



茶月御膳  
(八月十五日)  
・さつぱりちらし  
・手作りがんも  
・枝豆緑あえ  
・すまし汁  
・梅ゼリー



お月見  
(十月四日)  
・ゆかりごはん  
・つくね照焼き  
・がんもなめ茸煮  
・さつま芋サラダ  
・お月見デザート

### 今後の予定

10月14日 療育祭  
\*50周年スペシャルメニュー?!

10月31日 ハロウィン  
南瓜をふんだんに使った献立!  
お楽しみに!!

#### 編集後記

10月に入り、すっかり秋めいてきました。食欲の秋、食事はとても幸せな時間です。そんな食事が食中毒によって悲しい出来事にならないよう、衛生管理に注意して楽しい秋を過ごしましょう。