



# クリニックだより さきがけ



No.81 平成29年9月

## 秋 分



意外かもしれませんが、9月は食中毒が多く発生しますので要注意です。8月には、総菜のポテトサラダで0157の集団食中毒がありましたので、食中毒予防の三原則をまとめておきます。(京都市ホームページ参照)

### 1. 菌をつけない《清潔》

- ・ 食器・器具類は洗浄・消毒・乾燥を十分行いましょう。

### 2. 菌を増やさない《迅速・冷却》

- ・ 調理後は速やかに食べ、食品は10度以下で保存しましょう。

### 3. 菌をやっつける《加熱》

- ・ 食品は中心部まで十分加熱（75℃で1分以上）しましょう。



9月は夏の疲れが出て、抵抗力が低下していることも食中毒増加の要因の一つではないかと考えております。私は先日膀胱炎になりました。水分は十分に取らしましょう。