

夏場の食中毒予防

夏場に多く発生する細菌性食中毒は、細菌が付着・増殖した食品を食べることで下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。主な原因菌にはカンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、O157 などがあります。予防には「つけない・ふやさない・やっつける」の3原則が重要です。

食中毒予防の3原則



1 細菌を食べ物に「つけない」

手洗い：調理前、肉・魚卵などを扱った後、食事前、トイレ後など、こまめにしっかりと洗う。

まな板・包丁：肉・魚・野菜用を使い分けるか使用ごとに洗う。

交差汚染防止：肉・魚の汁（ドリップ）を生野菜や調理済み食品に付着させない。購入後の肉・魚はそれぞれビニール袋に入れ持ち帰り、冷蔵庫内や調理中でも他の食品に付着しないようにする。



2 食べ物に付着した細菌を「ふやさない」

温度管理：冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。

早めの保管：冷蔵や冷凍の必要な食品の購入後は早めに帰り、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。調理前の食品や調理後の食品を、室温に長く放置しない。

冷凍食品の解凍：常温放置は避け、冷蔵庫や電子レンジを使う。



3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

十分な加熱：しっかり中心部まで加熱する（特に肉・魚）。

調理器具の消毒：まな板、包丁、ふきん、スポンジは洗浄後、熱湯や漂白剤で消毒する。

お弁当を安全に美味しく食べるために

作る前「つけない」

手を洗う

調理前、肉魚卵などを扱った後、トイレ後など、しっかりと洗う。

お弁当箱・調理器具は清潔に

洗剤で洗い、きちんと乾燥させる。

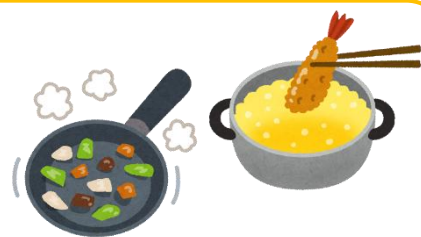


作る時「やっつける」

しっかり加熱する

おかずはしっかり中心部まで加熱する。

火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども加熱する。



詰める時「ふやさない」

水分は大敵

水分が多いと細菌が増えやすくなるので工夫が必要。

- ・ 汁気をよく切る。
- ・ 仕切りやカップを活用する。
- ・ 揚げ物や焼き物など、水分が少ないものを利用する。
- ・ 混ぜご飯は控える。
- ・ ソースやケチャップは食べる前にかける。

冷ましてから詰める

ご飯やおかずを温かいうちに詰めると、傷みの原因となる。



保存する時「ふやさない」

保冷剤を利用する

温かいところに置いておくと細菌が増える。

冷蔵庫に保管できない時は、保冷剤や保冷パックを利用する。



食べる時「つけない」

手を洗う

食べる前にも手を洗う。

