

外来通信 Vol. 7

平成 30 年 8 月

家庭でできる食中毒予防

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

時期は、細菌とウイルスで異なりますが細菌による食中毒にかかる人が多いのは**気温が高く、細菌が育ちやすい 6 月から 9 月ごろです**。食中毒を起こす細菌は、とくべつな菌というわけではありません。

食中毒を防ぐポイント

1. 買い物

肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は菌を増やさないので最後に買う。肉や魚などは**汁が**他の食品に付かないように分けて菌を付けないよう**ビニール袋に分けて入れる**。

2. 家庭での保存法

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℃以下では増殖が停止します**。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です



冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎると循環が悪くなるため 7 割程度にする

3. 下準備

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

まな板は洗剤でよくあらう→流水ですすぐ→熱湯をまんべんなくかける→乾燥 台所用殺菌剤の使用も効果的です！

- ・ 菌の増殖を避けるため冷凍食品の自然解凍は避け**冷蔵庫や電子レンジで解凍**する。
- ・ 冷凍食品は使う分だけ解凍し、鮮度が落ちるので**冷凍や解凍を繰り返さない**
- ・ 使用後の布巾やタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。
- ・ **出来れば、布巾は複数枚用意、毎日洗い、乾燥させると良い。**

4. 手洗い

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、こまめに手洗い



健康な人にも菌は付着しているのでラップや手袋をして、細菌の付着を防ぎましょう。**特におにぎりを作るときは注意してください。**

5. 食事

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

特に肉料理は中心までよく**加熱する**ことが大事です

6. 残った食品

加熱しても死なない菌がいるので調理後の味噌汁やカレーは常温で放置しないで早く冷えるように**浅い容器に小分けして**保存しましょう。

解凍される間に菌が増殖しないように冷蔵庫で解凍するか電子レンジで加熱する場合は電子レンジ用の容器を使い**時々かきまぜながら**中までしっかり再加熱しましょう。

もっとも安全な方法は食べる分だけきちんと計量して作り、余らせない事です。皆さん気を付けてください。

