

夏場の食中毒予防

夏場(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。食中毒の原因となる細菌の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。

毎日の食事を安心して楽しむために、みなさんの食生活の中でも、食中毒予防の3原則「菌をつけない・ふやさない・やっつける」を守ることや、調理器具の清潔を保つポイントを意識していきましょう。

食中毒予防の3原則

■つけない ①手洗い

石鹸を使った手洗い:

- ・調理前 ・食事前
- ・生の肉、魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後など



■つけない ②分ける

調理器具:まな板や包丁などは、「肉用」「魚用」

「野菜用」など食材ごとに使い分ける。

焼肉:生の肉をつかむ箸と焼けた肉をはさむ箸は、分ける。

食品保管の際:ラップをかけたり、密閉容器に入れたりなどする。



■増やさない

低温で保存:

- ・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、特に購入後すぐに冷蔵庫へ。
- ・早めに食べるようにする。



■やっつける(加熱処理)

殆どの細菌やウイルスは、加熱によって死滅:

- ・特に肉料理は中心までよく加熱することが大切。
- ・温め直しの味噌汁やスープは、沸騰させる。
- ・電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜる。



調理器具は清潔に

洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。



包丁

柄や刃の付け根部分が汚れやすいので、念入りに洗う

まな板

傷に入り込んだ汚れや細菌を落とすためしっかりこすり洗いを

ふきん

使用後の付近は細菌の温床。定期的に煮沸や漂白剤で消毒を

スポンジ

使用後は、よくすすぎ、水気を切って保管。時には煮沸や漂白剤で消毒を