

家庭でできる食中毒予防

～いつもの食事づくりを振り返りましょう～

気温や湿度が上がる季節は食中毒菌の活動が活発になります。食中毒菌は目に見えず、食品に付着しても味もおいも変わりません。食中毒は時に命にもかかわる恐ろしい病気です。そのため、食中毒の予防には日ごろからの心がけが何より大切になります。今回は食中毒予防の3原則をもとに、料理するときの気を付けたいポイントを紹介しします。

食中毒予防の3原則

「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」

例えば…

おにぎり・しょうが焼き・サラダをつくる場合

※大前提 ①「食品(特に生鮮品)には細菌がついている」という前提で調理を始める

②正しい手洗いは食中毒予防の第一歩。調理中もこまめな手洗いをする

※「うっかりポイント」→調理工程でよくやりがちなこと、「改善ポイント」→食中毒予防のために守りたい内容



1. おにぎりをにぎる

×うっかりポイント

・素手でにぎった後に室温で保管



○改善ポイント

・手には菌がつきやすいため手袋やラップを使用し(菌をつけない)、室温での保管は菌が増えやすいので食べる直前に調理する(菌をふやさない)

2. 材料を冷蔵庫から出す

×うっかりポイント

・冷蔵庫から出した食材を室温で放置
・洗った野菜を調理台に放置

○改善ポイント

・室温で菌は増えやすいので調理の直前に冷蔵庫から出す(菌をふやさない)
・洗った野菜はまな板やザルにとる(菌をつけない)

3. 材料を切る (しょうが焼き・サラダ)

×うっかりポイント

・肉を切ったまな板、包丁でサラダの野菜を切る
・肉を切った後に手を洗わずにほかの食材を調理

○改善ポイント

・生野菜を先に調理する。包丁やまな板は肉・魚介類用、野菜用、調理済み食品用と別々にそろえて使い分ける(菌をつけない)
・肉を触るときは手袋を使用するか調理後にしっかり手洗いをする(菌をつけない)

4. 肉を焼く (しょうが焼き)

×うっかりポイント

・焼きすぎると硬くなるのでさっと焼いた

○改善ポイント

・加熱する食品は中心まで十分に加熱する。目安は肉の内部の温度が75℃以上で1分以上(菌をやっつける)



生の肉や魚介類に使用した調理器具には食中毒を起こす可能性のある菌が付着している場合があるため、使用後は洗剤を使って洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤での消毒をおすすめします。また、食事の前には手を洗う、盛り付けには清潔な器具・食器を使う、長時間室温に放置しないなど食事の際の心がけも大切にしましょう。