

# 知って防ごう！食中毒



梅雨の時期から夏にかけて、特に注意が必要になるのが食中毒。食中毒を引き起こす「細菌」は、こんな季節にこっそり家の中で繁殖していきます。なんと、食中毒の2～3割が家庭で発生しているのです。家庭内のキッチンで汚染されていた箇所上位5位は、**食器用スポンジ、台ふきん、まな板、冷蔵庫の野菜室の底**です。毎日、使った後は掃除して一見きれいに見えるキッチンですが、意外にもたくさんの雑菌がいるのです。

ただでさえ、夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなってくるとき。しっかり予防策をとりましょう。

## 食中毒予防の三原則

### つけない

- **洗 う** ●  
食品や手、調理器具を  
しっかり洗う
- **包 む** ●  
食品はラップなどに  
包んで保存する

### 増やさない

- **温度管理** ●  
食品は冷蔵庫に  
保存する
- **早く食べる** ●  
料理はできたてを  
食べきる

### 殺菌する

- **加熱** ●  
食品内部まで十分に  
加熱する
- **調理器具** ●  
消毒は定期的

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

### ポイント1

#### 食品を購入するとき

- 生鮮食品は新鮮なものを購入
- 表示のあるものは、消費期限などを確認
- 冷蔵・冷凍する食品は、購入後寄り道せずに冷蔵庫へ

### ポイント2

#### 家庭で保存するとき

- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。目安は7割
- 正しい温度維持。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
- 肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品と触れないように

### ポイント3

#### 下準備をするとき

- 台所や調理器具の整理、整頓、清潔、清掃を心がける
- まず手を洗う
- 生肉や魚、卵を扱ったら、すぐにまた手を洗う。途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗う
- 生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない
- 長時間の解凍は避ける。電子レンジや流水で速やかに
- 繰り返しの冷凍・解凍は、細菌の増殖が起るので避ける
- 使用後の台所用具は洗剤、流水でよく洗い、熱湯をかける

### ポイント4

#### 調理するとき

- 加熱して調理する食品は十分に加熱する。中心の温度が75℃で1分間以上加熱する
- 料理を途中でやめて放置すると、細菌が増殖する  
冷蔵庫にしまい、再び調理するときも十分に加熱する

### ポイント5

#### 食事をするとき

- 食卓につく前に手を洗う
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける
- 調理前後の食品は室温に長く放置しない。(例えば、腸管出血性大腸菌O-157は室温でも15～20分で2倍に増える)

### ポイント6

#### 残った食事

- きれいな器具、皿を使い、小分けして冷蔵庫・冷凍庫へ
- 温め直すときも十分に加熱
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる