

気温が上昇してきて、食材や食品が傷みやすい季節になってきましたね。食中毒の予防は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が原則となります。

家庭で食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくか、6つのポイントをご紹介します。

食中毒を防ぐ 6つのポイント

①買い物

- ・消費期限を確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は、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、分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。

②家庭での保管

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。
- ・肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)



③下準備

- ・調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。(カット野菜もよく洗う)
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。

- ・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。
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)

④調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。



⑤食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は長時間、室温に放置しない。

⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温め直す時も十分に加熱。
- ・時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てる。
- ・少しでもあやしいと思ったら、食べずに捨てる。



以上のポイントに注意して、おいしくご飯を食べて、暑い季節を乗り切りましょう！

〔富田町病院 管理栄養士 小野田美歩、病棟看護師〕