

家庭でできる食中毒予防



暑い季節になってきました。気温が上昇してくると怖いのは細菌性の食中毒です。細菌は温度と栄養と水分の3つの条件が整うとあっという間に増殖し、食中毒の原因になることもあります。食中毒は家庭でも発生することがあります。家庭でできる食中毒予防のポイントをまとめてみました。

お買い物

• 食品の購入は家に帰る直前に

日用品などの買い物を先にして食品は最後に購入しましょう。冷蔵や冷凍ケースから取り出した食品は温度が上昇していき、細菌が増えやすくなります。



• 期限を確認して必要な量だけ購入

消費期限や賞味期限を確認し、期限以内に食べることができる量を買しましょう。期限が近いものでも、期限以内であれば安全に食べることができるので、食品ロスを防ぐためにも計画的なお買い物をしましょう。

• 肉や魚はポリ袋に入れて

購入した肉や魚介類はお店に備えてあるポリ袋に入れましょう。生の肉や魚には食中毒菌が付着している可能性が高いため、肉汁などが漏れて他の食品に付くことを防ぐことができます。お店にポリ袋がない場合もありますので、家から持参すると安心です。



• 低い温度でお持ち帰り

冷蔵品や冷凍品の持ち帰りには保冷バッグや氷・保冷剤を活用しましょう。少しの間だからと油断は禁物です。特に夏場の車内は高温になりますので、車で買い物に行く際は気を付けましょう。そしてお買い物が終わったら寄り道をせずすぐに帰宅してください。

家庭での保存

• 食品はすぐに保存しましょう

お買い物から帰ったら表示を確認して、冷蔵や冷凍で保存が必要なものはすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。万が一冷蔵品や冷凍品を常温で保存してしまった場合はもったいないですが処分しましょう。常温で保存が可能な食品も高温多湿の場所や直射日光が当たるところでの保存は避けるようにしましょう。流し台の下に保存する場合は水濡れに注意してください。





・冷蔵庫の確認を

冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫はマイナス 15℃以下になっているか確認しましょう。冷蔵庫についている温度計や市販の冷蔵庫用温度計で確認してください。冷蔵庫の中にたくさん食品を入れると冷えが悪くなるため、中に入れるのは冷蔵庫容量の 7 割までにしましょう。冷蔵庫内の温度に影響を与えるため、冷蔵庫の開閉は必要最小限にとどめてください。

・肉や魚はポリ袋のまま保存

お買い物時にポリ袋に入れた肉や魚は汁が漏れないようにポリ袋のまま保存しましょう。もし汁が漏れていたら新しいポリ袋に交換したり、袋を二重にして保存してください。

・開封後の保存に注意

消費期限・賞味期限は開封前の期限です。一度開封した食品は期限に関わらず早めに使い切りましょう。

調理の前

・台所のチェック

台所がきちんと片付いているかチェックしましょう。ゴミはきちんと捨ててあるか？タオルやふきんは清潔なものに交換してあるか？手洗い用の石鹸やスポンジ・洗剤は準備されているか？調理器具や食器はきれいに洗浄されているか？もう一度チェックしてみましょう。



・調理の前には手洗いを

手洗いは食中毒予防の基本です。調理をする前にはアクセサリーや腕時計などを外しきちんと手洗いをしましょう。また、体調がすぐれない時は手洗いをしても調理した食品から他の人に感染させてしまう恐れもあるため、調理を控えるようにしましょう。

・冷凍品の解凍は冷蔵庫が基本

冷凍品の解凍は調理を始める少し前から冷蔵庫で解凍しておきましょう。室温で解凍すると解凍したところから細菌が繁殖していく恐れがあります。冷蔵庫での解凍を忘れていた場合は、電子レンジの解凍機能や気密性の容器に入れて流水で解凍すると時間の短縮になります。なお、解凍と冷凍を繰り返すことは細菌の繁殖につながることがあります。解凍は必要な量だけにして、使わなかった食材を再凍結することがないようにしましょう。

・食材のチェック

調理に使う食材の期限が切れていないか、傷んでいたりしないかをよく確認しましょう。カビの生えた食品は、カビの部分を取り除いたとしても目に見えないところに繁殖している場合があります。カビの中には人体に有害なカビ毒を産生するものもありますので、カビの生えた食品は全て処分しましょう。



調理中

• こまめに手洗い

生の肉や魚を触った後、トイレの後、鼻をかんだ後、ゴミの処理をした後、など、調理中に手が汚れるケースはいくつもあります。その都度手洗いをして手を清潔に保ちましょう。

• 野菜もしっかり洗う

生で食べることも多い野菜ですが、野菜にも細菌は潜んでいます。過去には生野菜が原因でO157などの食中毒が発生した事件もあります。野菜もしっかり洗ってきれいにおきましょう。



• 加熱しないで食べるものから調理

加熱調理する肉や魚を調理する前に、サラダなど加熱しないで食べるものから調理しましょう。肉や魚を調理したまな板や包丁でサラダなどの野菜を切ると、肉や魚の食中毒菌がサラダなどに付いてしまう恐れがあります。肉・魚用と野菜用と別々にそろえて使い分けるといった方法もあります。

• すぐに食べないものは冷蔵庫へ

肉や魚を調理している間、先に調理したサラダなどは冷蔵庫に保管しておきましょう。途中で調理を中断しなければならなくなった場合も必ず冷蔵庫に入れるようにしてください。

• 中心部までしっかり火を通す

食材の中心部まで細菌が侵入している場合があるため、調理の時には中心部までしっかりと火を通しましょう。特に肉や魚を使った料理は要注意です。目安は中心部の温度が75℃以上になってから1分間以上の加熱です。調理用の温度計を用いると便利ですが、無い場合は割ってみて肉汁の色や加熱による変色などで判断しましょう。電子レンジによる加熱は加熱ムラを起こす可能性があるため、専用の容器やふたを使ったり、時々かき混ぜるなどして全体が良く加熱されるようにしましょう。



食事

• 食事の前に手洗い

調理の時だけでなく食事の前もきちんと手洗いをしましょう。



• きれいな食器を使う

せっかくきれいに作った料理も食器が汚れていては台無しです。食器が汚れていないのかもチェックしましょう。

• 調理後はすぐにいただく

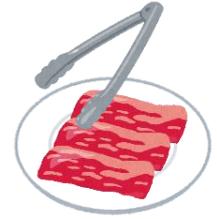
調理後の料理は室温に置かずすぐにいただきます。調理後しばらく



してからいただく場合は冷蔵庫に保管したり、食べる前にもう一度火を通すようにしましょう。

- **生の食材は箸を別々に**

鍋料理や焼き肉など、食事をしながら生の食材を調理することもあります。その時は生の食材と食べる箸は別々にするようにしましょう。



- **加熱が不十分な料理に注意**

乳幼児やお年寄りが食中毒菌に感染すると重症化しやすくなる場合があります。特にこのような年齢の方は加熱が不十分な料理を控える方が安全です。

あとかたづけ

- **残った料理は冷蔵庫へ**

残った料理は清潔な食器に入れてよく冷ました後に冷蔵庫にしまいましょう。浅い容器に小分けにすると早く冷ますことができます。残った料理は必ず再加熱をして、もし少しでも怪しいと思ったら思い切って処分しましょう。



- **なるべく早く片付ける**

食後の食器や調理器具はなるべく早く洗って片付けましょう。放置する時間が長いと温度・栄養・水分でどんどん細菌が増えていきます。

- **ふきんは清潔に**

食事をしたテーブルを拭くふきんが汚れているとテーブルに細菌を広げてしまうことになります。ふきんは毎食後交換して、丁寧に洗った後、煮沸や台所用漂白剤で殺菌しておきましょう。

- **生の食材を使った器具は殺菌**

生の肉や魚を使用した調理器具や食器は熱湯をかけて殺菌しましょう。

- **スポンジやシンクも清潔に**

スポンジは水分を含みやすく細菌が繁殖しやすい状態が長く保たれてしまいます。熱湯や台所用漂白剤で殺菌しておきましょう。シンクや三角コーナーなども汚れが残らないように常に清潔にしておきましょう。



- **しっかり乾燥させる**

きれいに汚れを落としても水分が残っているとわずかな栄養でも細菌は繁殖してしまいます。風通しのよい状態で調理器具や食器をしっかりと乾燥させましょう。