

家庭で出来る食中毒予防

新年を迎えるに当り、ご家族揃ってお食事を楽しまれる機会も多いと思います。食中毒は、飲食店だけでなく家庭での食事でも発生し、風邪などの諸症状と思われがちです。今回は、厚生労働省の紹介している食中毒の予防方法をご紹介します。

付けない ・ 増やさない ・ やっつける

食品の購入

- ・ 生鮮食品は**新鮮なもの**を、消費期限などの**表示を確認**の上購入しましょう。
- ・ 肉汁や水分がもれないよう、**ビニール袋に分包**し、持ち帰りましょう。
- ・ 温度管理(冷蔵や冷凍)が必要な生鮮食品などの購入は買い物の最後に行いましょう。

確実な手洗いを行いましょう

家庭での保存

- ・ 冷蔵・冷凍の必要な食品は、**持ち帰ったらすぐに**冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- ・ 冷蔵庫は**10度以下**、冷凍庫は**-15度以下**を維持し、**詰め込みすぎに注意**しましょう。
※細菌の多くは10度で増殖「ゆっくり」-14度で増殖「停止」。死滅ではない。保存容量の目安は7割。
- ・ 肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。
- ・ 流し台の下に食品を保存する際は、**水漏れなどに注意**しましょう。

下準備

- ・ 台所の**清潔度チェック**を行いましょう。(ゴミの処理やタオル・ふきんの状況など)
- ・ 井戸水を使用している際は、**水質にも注意**してください。
- ・ 生の肉や魚の汁が、果物やサラダなど生のまま食べる食品につかないようにしましょう。
- ・ 生の食品を取り扱った後の包丁やまな板はきちんと洗い、**熱湯で消毒**しましょう。
たわしやスポンジも、**煮沸**すると安全です。
- ※包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と使い分けると安全。
- ・ カット野菜やラップ包装してある野菜もよく洗いましょう。
- ・ 冷凍食品を台所に放置し、常温で解凍すると食中毒菌が増える場合があります。解凍は**冷蔵庫**や**電子レンジ**を使用しましょう。流水での解凍は、機密性の高い容器を使用しましょう。
- ・ 冷凍・解凍繰り返すと、食中毒菌が増える場合もあります。使う分だけ出し、**解凍したらすぐに**調理しましょう。

調理

- ・ 再度、**台所の清潔度チェック**を行いましょう。
- ・ **加熱する食品は十分に加熱**しましょう。
※中心部の温度が**75度以上**で**1分間加熱**することで、食中毒菌のほとんどは殺菌できる。
- ・ 料理を中断する際は冷蔵庫に入れましょう。**室温での放置**は**食中毒菌の繁殖の恐れ**があります。
- ・ 電子レンジを使う時は、**電子レンジ用の容器**を使いましょう。熱の伝わりにくいものは、途中でかきまぜることも必要です。

食事

- ・ 食事前には手を洗い、**清潔な器具**で、**清潔な食器**に盛り付けましょう。
- ・ **温かい料理は65度以上**で、**冷やして食べる料理は10度以下**を目安にしましょう。
- ・ 調理前後の食品を**室温で放置しない**ようにしましょう。腸管出血性大腸菌O157だと15~20分で2倍になります。
- ・ 乳幼児やお年寄り、加熱が十分でない肉類などは食べないほうが安全です。

残った食品

- ・ 手洗いの後に、**清潔な器具**で、早く冷えるように**浅いきれいな小皿**にわけて保存しましょう。
- ・ 温め直す時も**75度以上**になるように**十分に加熱**し、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- ・ ちょっとでも怪しい場合は口に入れず、捨てましょう。