

怖い! 「食中毒」を防ぐには?

6月は梅雨の季節です。梅雨は気温も湿度も高く、食中毒を起こす細菌が活動しやすい時期。食中毒菌が食べ物に付くと、あっという間に増えて食中毒を起こします。菌が増殖するスピードは、ひとつの菌が2時間で約4000にもなるというので驚きです。中には、少量付いただけで食中毒を起こす菌もあります。菌が食品に付着しても味やにおいは変わらないため、外見では判別できないというのも、食中毒菌の恐ろしいところです。

では、その食中毒を防ぐためにはどのような対策をとったらよいのでしょうか…。

食中毒予防の基本は、菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」の3点です!

給食を作る上で重要なことのひとつは、食中毒などを出さないという安全性。上記の3点は、給食室でも行なわれている食中毒予防の基本です。では、家庭ではどのようにしたら防げるのか、具体的に挙げてみましょう。

何より重要! 「手洗い」

食事の前やトイレの後、調理の前などは必ず「石けん」で手をよく洗いましょう! 調理中はもちろん、食事の時も、パンのようにちぎったり、持ったりして食べる場合があります。手が菌の運び屋になってしまうケースはよくあります。



また、水で濡らしただけでは、かえって菌が増えてしまいます。手のしわに隠れた菌もしっかりこすり落とすようにしましょう。特に指先や爪には細菌がたくさん付いているので、よく洗って下さい。

食材は鮮度と保存に気をつけて!

食品、特に野菜や肉魚などの生鮮食品は新鮮なものを購入するようにしましょう。

また、消費期限に気をつけ、冷凍・冷蔵が必要なものは、すぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れるようにしましょう。



「調理過程」に注意!

調理器具や食器は清潔なものを使いましょう。

野菜や魚などは流水でよく洗いましょう。

まな板や包丁は生肉や魚、野菜を切るたびに洗いましょう。

まな板は肉・魚用と野菜用の使い分けを!

加熱する料理は十分に加熱しましょう。(たいていの食中毒の原因菌は、熱に弱いので)

生もの(肉、魚)を切った包丁、まな板はよく洗おう



「調理後」も注意!

調理した食べ物は、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

細菌は、常温で爆発的に増えるものが多いため、保存をする場合には、熱いものは65℃以上冷たいものは10℃以下で保存するようにしましょう!



ワンポイント

意外に盲点となるのが“冷蔵庫”。「冷蔵庫に入れておけば大丈夫!」と過信してはいませんか? 冷蔵庫に保存しておけば、多くの場合、細菌の繁殖は防げますが、死滅するわけではありません。(低温に強い細菌もあります。) ですから、調理した食品を保存してまた食べる時は、必ず再度加熱するようにしましょう!

