

大切な家族の元気をつくろう!

夏の食事にご用心! 食中毒対策

いよいよ梅雨のシーズン到来です。気温も湿度もグンと上昇するこの時期から、食中毒菌の繁殖は活発になり、真夏にはピークを迎えます。家庭での食中毒発生率は、飲食店について2位。台所を預かるミセスとしては、十分に注意していきたいものですね。今回は家庭でできる予防のポイントを紹介します!



食中毒発生のプロセス

●食中毒菌が食べ物につく

●菌が食べ物の中で増える

●菌がついたまま食べる

腹痛 嘔吐 発熱 下痢

食中毒発生!!

食中毒予防の3原則

菌をつけない!

清潔・洗浄

手、食材、調理器具は、十分に洗う

菌を増やさない!

冷却・迅速

食材は低温で保存、調理後は早めに食べる

菌をやっつける!

加熱・殺菌

加熱調理するものは、十分に火を通す

同じものを食べても、体調や抵抗力の違いによって軽症ですんだり、発症せずにすむことも。特に子どもやシニアの方の食事には気をつけましょう。

+α 予防ポイント

購入

- 野菜の土や魚の水分、肉汁などが他の食品につかないよう、袋などに個別に入れる
- 冷蔵・冷凍食品は買い物の最後に選び、保冷材を添えてすばやく帰宅する

保存

- 冷蔵庫の開け閉めを減らし、食品は詰めすぎず7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ

調理

- 加熱する食材は、中心温度が75℃で1分以上加熱する
- 冷凍食品は室温で解凍せず、電子レンジを使う

食事

- 調理したものは清潔な器具で、清潔な食器に盛りつける
- 熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

食後

- 残ったものは冷ましてから冷蔵・冷凍庫へ
- 残りものを食べるときは、75℃で1分以上加熱する

お弁当の食中毒対策

- 梅干し**
梅干しに含まれるクエン酸に抗菌作用あり
- ごはん**
おにぎりの場合はラップを使ってにぎる
- 野菜の酢炒め**
酢に抗菌作用あり。汁気を切ってから詰める
- 豚のショウガ焼き**
ショウガに抗菌作用あり。肉は十分に火を通す
- 大葉の卵焼き**
大葉の香り成分に抗菌・防腐作用あり
- 冷凍ゼリー**
保冷材としても、デザートとしても
- アルミカップ**
生野菜を仕切りにすると菌が繁殖しやすいので×
- フタ**
ご飯やおかずをよく冷ましてからフタをする
- 果物**
水分が多いと菌が繁殖しやすいので果物は別容器に
- お茶**
お茶に含まれるカテキンに抗菌作用あり