

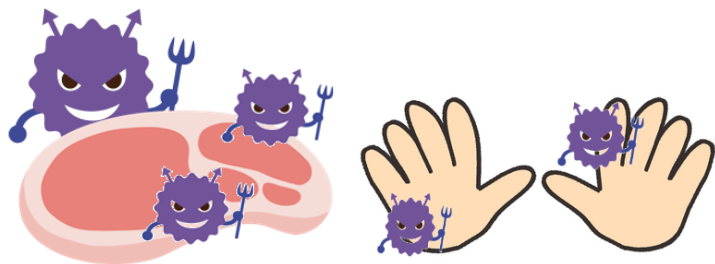


梅雨の時期に入り、蒸し暑い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は梅雨の時期に起きやすい食中毒の対策についてお伝えしたいと思います。

一般的に梅雨時期の食中毒は高温多湿を好む細菌性の食中毒が原因の大半を占めています。

外出時のみでなく家庭での食中毒予防も重要です。



＜細菌性食中毒予防の3原則＞

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、

細菌を食べ物に「つけない」

→調理をする前には、必ず手を洗いましょう。
調理器具や食品を洗うことも忘れずに！

食べ物に付着した細菌を「増やさない」

→食品の購入後は速やかに帰宅しましょう。
買ってきた食品を冷蔵庫などへ保管せず、長時間放置すると細菌の増殖へ繋がります。
調理後のものはなるべく早く食べましょう。
残ったものは必ず冷蔵庫で保管し、数日以内には食べましょう。

食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

→加熱が必要な食品は中までしっかりと熱を通しましょう。
使用後のまな板や包丁、調子器具、ふきん等は、すぐに洗浄しましょう。

さらに厚生労働省では、この細菌性食中毒を防ぐために「食中毒予防の6つのポイント」を掲げています。

ポイント1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限等を確認しましょう。
- 食料品を購入したら早めに帰りましょう。

ポイント2 家庭での保存

- 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。



ポイント3 下準備

- ゴミはこまめに捨てましょう。
- タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

ポイント4 調理

- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。
再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。早めに処理を行いましょう。



ポイント6 残った食品

- 残った食品は清潔な器具、食器を使って保存しましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。
めやすは75℃以上です。
- ちょっととでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。
口に入れるのは、やめましょう。

食中毒は予防ができます。

これからの時期、食中毒にかかることなく楽しく、おいしく食事を楽しみましょう。

【参考文献】厚生労働省のホームページ

ケンユウ松海が丘薬局