

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和元年6月発行

第203号



## 食中毒にご用心！

新潟県栄養士会十日町支部 支部長 **藤ノ木恵美子** 先生

夏期は温度、湿度ともに高くなり、食品の取り扱いによっては食中毒を起こしやすい季節となります。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び調理するみなさん自身です。

食品を取り扱う際は十分に手を洗い、できるだけ食材ごとに包丁やまな板などの調理器具を使い分けましょう。また、食肉については十分に加熱調理しましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ●『つけない』＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べものにつけないように、調理前には十分に手洗いをしましょう。めんどくでも調理作業や取り扱う食材が変わるごとに手を洗うことも大切です。また、サラダなど生で食べるものを調理する際には、包丁やまな板もそのつどきれいに洗いましょう。焼肉などの場合は、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにし



#### ●『増やさない』＝低温で保存する！

食中毒菌は温度（気温）が高いところに置かれると急激に菌数が増殖し食中毒の原因となります。食べものに付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入したらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただ、冷蔵庫に入れたから万全とは限りません。冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。

#### ●『やっつける』＝加熱調理！

食中毒の多くは加熱（75℃以上1分以上）で死滅します。加熱して食べる食材は中心まで十分に加熱して早めに食べましょう。また、カレーなどを調理する場合はよくかき混ぜながら加熱しましょう。まな板や包丁など、使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。

時間が経ちすぎたりちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てることも大切です！