



家庭での食中毒予防

食中毒の原因には「細菌」や「ウイルス」がありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、「細菌」による食中毒が多く発生します。食中毒を引き起こすまでに細菌や毒素が増えていたとしても、味やにおい、見た目に変化がないので、食品の管理に気を付けることが重要です。

あなたのおうちにひそむ食中毒の危険ポイントはどこだ？！

おにぎりを素手でにぎっています。



人の皮膚や髪の毛には、**黄色ブドウ球菌**という細菌がいます。特に、**手や指などの傷があるところ**にたくさんいます。

このブドウ球菌は、食品の中で**熱に強い毒素**を作り出し、汚染された食品を食べると、3時間前後に急激に嘔吐や吐き気、下痢などが起こります。おにぎり、サンドイッチ、ケーキ、お弁当など、人が手でさわる食品が感染源になりやすいです。

これで解決！！

調理の際は、ラップや使い捨てのビニール手袋を使い、**食品には素手でふれない**ようにしましょう。特に、手や指に傷がある場合は注意が必要です。おにぎりはラップで握り、いったんラップを広げ蒸気を逃がしてから、もう一度包むようにしましょう。

冷蔵庫を開けてから、取り出す物を探しています。



冷蔵庫は10℃以下（生食用のものは4℃以下）、**冷凍庫は-15℃以下に維持**することが目安です。冷蔵庫の扉を10秒開けたままにすると、庫内温度は3～5℃も上昇し、元の設定温度に戻るまでに10分以上もかかると言われています。細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しますが**細菌が死ぬわけではありません**。

これで解決！！

冷蔵庫は一目でどこに何があるかが分かるように、こまめに**整理整頓**をして、すっきりさせておきましょう。

詰め過ぎると冷気の循環が悪くなるので、**入れる量は7割程度**までが目安です。

開ける時間が短くなると、庫内の温度を低く保つことができるので、電気代の節約にもなります。

冷凍のお肉は、常温で解凍しています。



細菌は、5℃～60℃の間に繁殖すると言われています。
室温である20～25℃付近の温度はとても危険な温度帯です。
お肉の中心部まで解凍される頃には、外側は長時間にわたり危険な温度にさらされていることになります。

これで解決！！

冷凍した食品を解凍する際は、必ず冷蔵庫で解凍しましょう。
どうしても急ぎの場合は、密閉できる袋に入れて、冷たい水の入ったボウルに沈めると早く解凍できます。
流水解凍や電子レンジの解凍機能を使ってもOK！

残ったカレーは鍋ごと常温においたままにしています。



自然界に幅広く生息しているウェルシュ菌は、空気を嫌う細菌で、カレーやシチューの鍋底などで増殖し芽胞を形成します。
この芽胞は熱に強く、加熱しても死滅しません。
芽胞のままであれば人体に害を及ぼすことはないですが、いったん加熱した後、室温まで下がることにより、芽胞が発芽し一気に増殖を始めます。
これが、一晩寝かせたカレーで食中毒が起こりやすくなる原因です。
約6～18時間後に、腹痛、下痢などの腹部症状が起こります。

これで解決！！

ウェルシュ菌が繁殖しやすい室温で長時間放置しないことが基本です。
残った分は、できるだけすばやく粗熱を取って、1回で食べきれぬ分ずつを平たい容器に小分けにし、冷凍保存しましょう。(翌日に食べる場合は冷蔵でもOK)。
たとえ真冬でも暖房などで部屋が温まっている場合は、室温での長時間保存は禁物です。

食中毒予防の3原則

つけない

★洗う

手や調理器具はきれいに洗いましょう。



★分ける

肉や魚と、野菜のまな板やおはしは分けましょう。
保存の際は食品ごとに密封容器に分けましょう。

ふやさない

★低温で保存

温度が低いほど、細菌の繁殖スピードは遅くなります。
買い物には保冷バッグを利用し、帰宅後はすぐに冷蔵庫へ！

★早めに食べる

冷蔵庫に入れていても細菌はゆっくりと繁殖していきます。
冷蔵庫を過信せず、なるべく早めに食べましょう。

やっつける

★加熱する

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。
中心部を75℃以上1分以上加熱することが目安です。

★殺菌する

まな板や包丁は、熱湯消毒やアルコールスプレーなどで殺菌することができます。