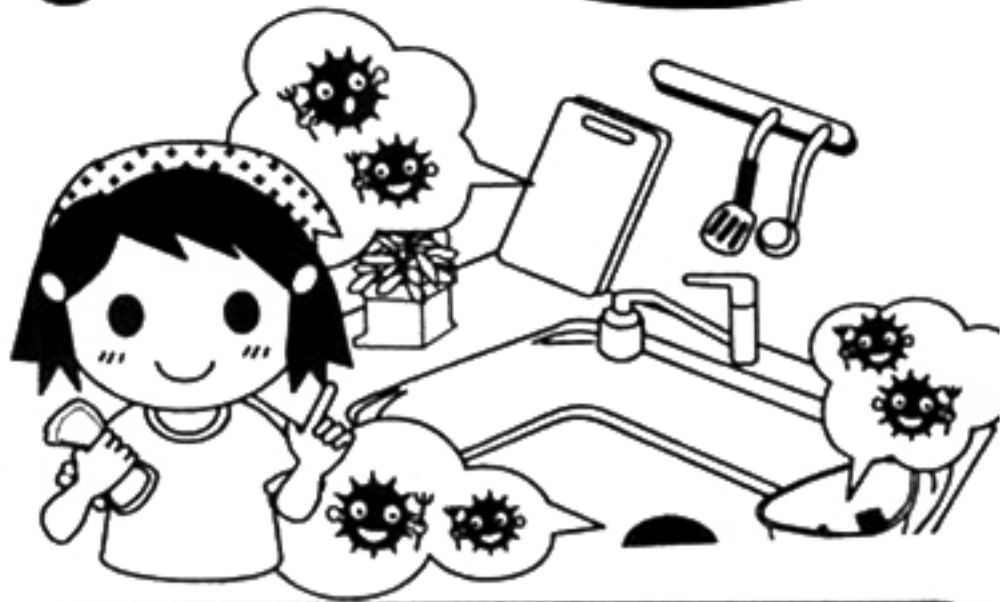


キッチンの衛生法



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ C_F

キッチンのおいやバイ菌が
気になる季節になりました。

あなたが普段、何気なく行っている
手洗いやふきんの除菌方法は
本当に効果があるのでしょうか…？



きれいに見えるキッチンも、
意外にたくさんの細菌がいます。

湿気が多く、暑い夏に向かうこの時期、
健康な暮らしのために、ぜひ除菌の習慣を
身につけましょう。



手洗い

普段の手洗いで、汚れは落ちていますか？

肉や魚にふれた後、手に石けんをつけて、さっと洗い流すだけでは、細菌はまだ残っています。

生の肉や魚にふれた後、ガーデニングやトイレ、おむつ交換などの後は、石けんをつけてよく泡立て、10秒以上かけて、ていねいに洗いましょう。



手を流水でぬらす。



手洗い用石けんを手取る。



石けんを泡立てて手のひら、手の甲を洗う。



指の間を洗う。



親指と人差し指の内側を洗う。



指先を手のひらの上でひっかくようにして洗う。



手首も洗う。



流水でしっかり洗い流す。



食器洗い

食べた後の食器をすぐに洗わずに、洗いおけの中につけておくことはありませんか？



忙しい朝など、外出から帰って洗う場合は、汚れが落ちやすいように、洗いおけの水につけて出かけることもあると思います。



あまり知られていませんが、その間、洗いおけの水には細菌が繁殖します。

夏場のキッチン条件(室温28℃・湿度85%)で、細菌の数は3時間後で約2倍、5時間後には約3倍になるといわれています。



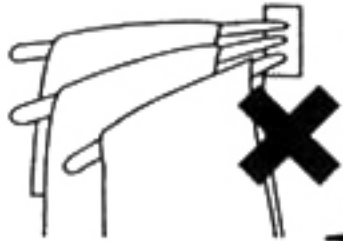
また、この水を捨てる時にシンクに大量の細菌をまき散らすこととなります。夏場は、なるべく食後すぐに食器を洗うようにしましょう。



ふきん洗い

ふきんは毎日使うものなので、
まめに洗って清潔第一！

しかし、洗って乾かすだけでよいのでしょうか？



ふきんを食器用洗剤で洗った後、
シンクにかけて乾燥させるだけでは
殺菌にはなりません。

ふきんの殺菌には、天日干しが有効です！
ふきんを水洗いしてから天日干し乾燥させるだけで
殺菌効果がかなり期待できます。
そしてときには、塩素系漂白剤を使って除菌・除臭を！



直射日光に
3時間以上当てて
乾かしましょう！！

ふきんは何枚か用意して、
使ったあと天気の良い日は
できるだけ天日干しをする
ことをおすすめします。

※塩素系漂白剤を使用する際は、他の洗剤と混ぜたり、一緒に使ったりしないで
下さい。また換気を心がけるなど、使用上の注意点を知って、安全に使いましょう。

まな板

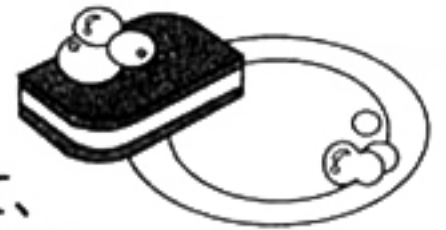


洗剤でよく洗い
水気をよく拭いてからエタノール

まな板は包丁でついた傷に細菌が繁殖します。肉・魚類と
その他と用途別にまな板を使い分けるのがベストです。

木製まな板のメリット	プラスチック製まな板のメリット
食材が滑りにくく、やわらかい ので、包丁の刃先を痛めません。	衛生的に優れています。また、 手ごろな値段で手に入ります。
除菌方法	洗剤で洗った後、水気をきって、エタノールスプレーを かけておきます。 天気の良い日には天日干しで十分乾燥させましょう！

スポンジ



洗剤成分をよく流して、
水気をしぼって乾燥させる

スポンジは、使ったら水気をよくしぼり、乾燥させることが
一番です。

最近、スポンジ除菌ができる洗剤がありますが、使用量を
守らないと効果がないこと、またスポンジに水分が残って
いると、だんだん洗剤成分が下にたまってしまい、上部に
行き渡らないなどから、除菌洗剤を使用した場合も、水気
をしぼってしっかり乾燥させましょう。

水切りかご



まめに洗ってよく乾燥！
エタノールで殺菌。

水切りかごは、いつもぬれている状態にしておくとほこりなども付着して、水あかがたまり、ヌルヌルしてきます。できれば、食器のあと片付けが終わったら、さっと洗って水気を拭き取り、乾燥させましょう。そして一日1回、エタノールをスプレーしておくにより効果的です。

三角コーナー



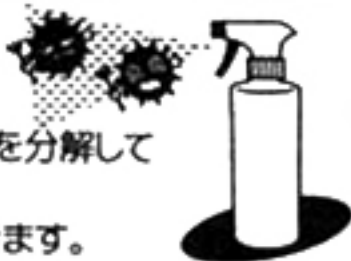
ごみはためずに捨ててよく洗う

三角コーナーは細菌の温床になるので、ごみはまめに捨てて、よく洗い、エタノールを吹きつけておきます。また排水バスケットのゴミ袋もまめに交換し、そのつど洗って殺菌を心がけましょう。

エタノールスプレーの作り方

無水エタノール6：水4の割合で
薄めてスプレー容器に入れて使う

- エタノールにはカビのタンパク質を分解して殺菌する効果があります。
- 無水エタノールは薬局で購入できます。



使用する際の注意！ ★火のそばで扱わない ★換気をする



食中毒の原因 となる細菌たち

名称	感染の原因 / 特徴	
大腸菌	原因	食肉や食肉加工品、井戸水などの飲用水、または人から人への二次感染もある。
	特徴	大半は人間にとって無害だが、病原性大腸菌は腹痛、下痢、血便などを起こす。重症になると死に至る場合も。
サルモネラ菌	原因	牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品。害虫ハエ、ゴキブリ、ネズミ、ペット(みどりかめ)などを介して感染することも。
	特徴	低温や乾燥に強く、冷凍庫内でも生き延びる。腹痛、吐き気、下痢、発熱などの症状を起こす。
黄色ブドウ球菌	原因	手作業で作ったおにぎり、サンドイッチ、和菓子、シュークリームなど 調理する人の手や指に傷や湿疹があったり、傷口が化膿しているような場合は、食品を汚染する確率が高くなる。
	特徴	激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こす。まれに発熱。