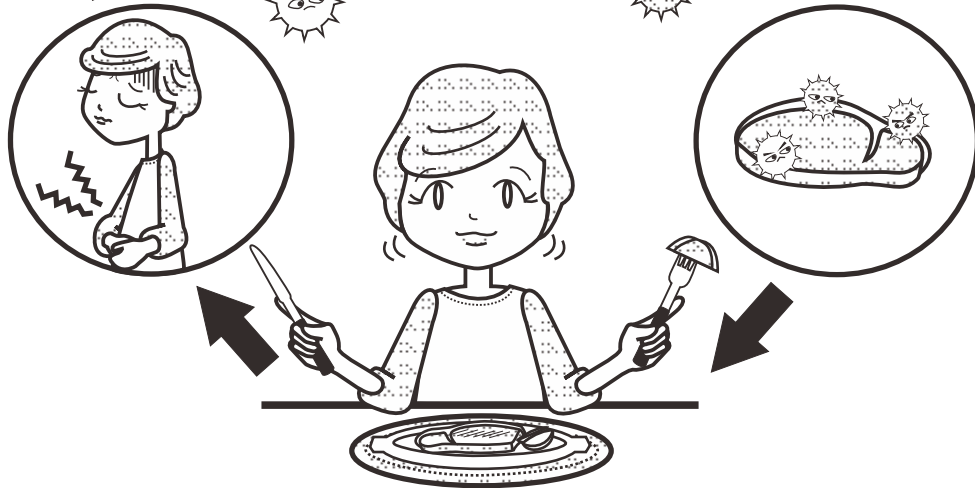


食中毒を防ごう



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 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 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 6月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

夏の食中毒に注意!

梅雨から夏に増える食中毒

気温が高く、湿度も高くなる梅雨の季節は、細菌の増殖を活発にさせる条件がそろうため、食中毒が増え始める時期です。

主な原因菌・原因となる食材

●カンピロバクター

加熱が不十分な鶏肉、レバーなど

●サルモネラ菌

加熱が不十分な卵や牛肉、豚肉、鶏肉など

●黄色ブドウ球菌

弁当、おにぎりなど、常温で放置された食品や傷のある手で調理した食品

●腸管出血性大腸菌(O157)

加熱が不十分な牛肉や、未加熱の生野菜、漬物、井戸水など

食事の準備をする時は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



予防の3原則

① つけない

「手に・器具に・食品に 菌をつけない」

こまめに手洗いをし、調理器具もこまめに洗いましょう。

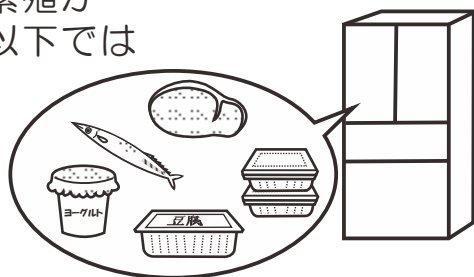
菌が付着しないよう生の肉や魚は他の食品と分けておきましょう。



② 増やさない

「食品は低温で保存し、菌を増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で繁殖が活発になります。10℃以下では繁殖がゆっくりとなり、-15℃以下では繁殖が停止しますが、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。



③ やっつける

「十分な加熱で菌をやっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。

食品は中心部までよく加熱し、調理器具もしっかり殺菌しましょう。



予防には正しい手洗い

調理や食事の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後、鼻をかんだ後、ペットに触った後なども忘れずに手を洗いましょう。

① 水で手を濡らして、両手で石けんを泡立てる

② 手のひら全体をこすり合わせる

③ 手の甲を洗う

④ 指と指を組むようにして指の間を洗う

⑤ 親指を洗う
(反対の手で包むように)

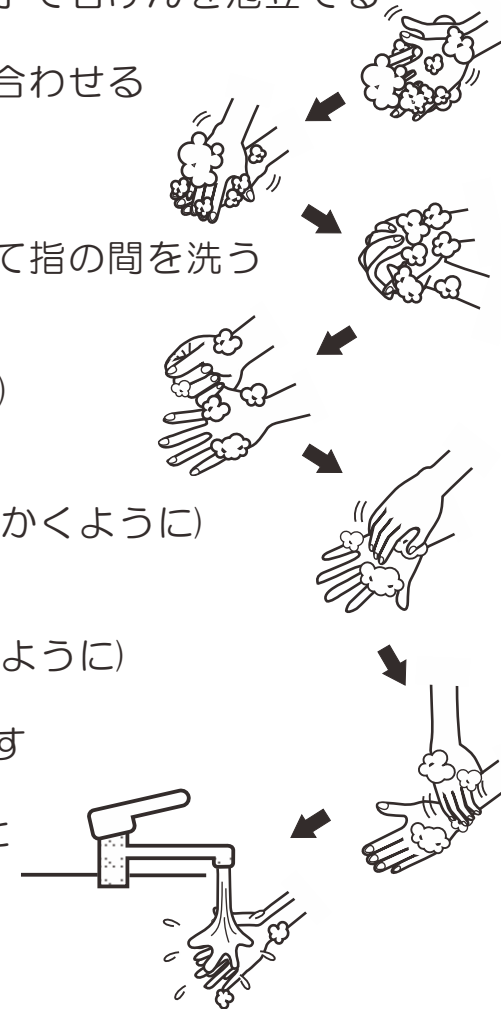
⑥ 指先と爪の間を洗う
(反対の手のひらでひっかくように)

⑦ 手首を洗う
(反対の手で軽くにぎるように)

⑧ 水で泡を十分に洗い流す

※①～⑧を2回繰り返すと効果的です。

⑨ 清潔なタオルで拭く



家庭で防ぐポイント

■ 食材の購入

- 鮮度を確かめて、新鮮なものを選ぶ
- 消費期限や賞味期限を確認する



【消費期限】

- 安全に食べられる期限を示しています。
- 期限を過ぎたら、食べないようにしましょう。

【賞味期限】

- おいしく食べられる期限を示しています。
 - 期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。
- ※ただし、どちらも開封していない状態で、正しく保存していた場合の期限です。

- 生の肉や魚は汁が漏れないよう注意する
ビニールなどに入れて、
氷や保冷剤などと一緒を持ち帰る

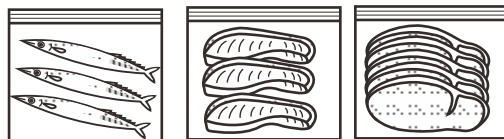


- 冷蔵や冷凍が必要なものは、
買い物の最後に購入して、
できるだけ早く持ち帰る



■ 家庭での保存

- 帰宅後、すぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- 冷蔵庫・冷凍庫内の温度の上昇を防ぐ
冷蔵庫や冷凍庫は整理整頓を心がけ、
詰め込みすぎない
冷蔵庫・冷凍庫の開閉時間はなるべく短くする



■ 調理

《調理前》

- 調理前に石けんで手を洗う
- 手や指に傷がある時は、必ず手袋をして調理する
- 調理器具や食器は消毒した清潔なものを使う
フキン、タオル類は、頻繁に清潔なものとの交換する



- まな板は生の肉や魚と
それ以外のものとで分ける



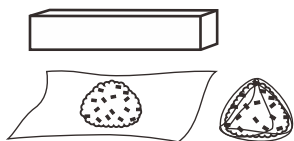
- 冷凍食品の解凍は、室温ではなく冷蔵庫で行う
使う分だけ解凍し、解凍後はすぐ調理する
※菌が増殖することがあるので、一度解凍したものは
再冷凍をしない

《調理中》

- 生の肉や魚、卵を触った後は石けんで手を洗う
- 加熱調理をする時は、中心部までしっかり加熱する
75℃で1分間以上熱を加えることで、
菌を死滅させる
調理済みの食品を再加熱する時も
必ず十分に加熱する

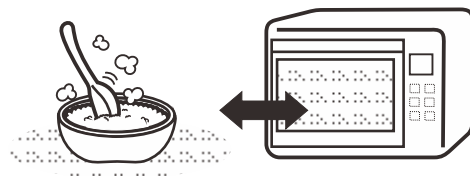


- おにぎりをにぎる時は、素手でにぎらず、ラップなどを使う



- 調理途中の食品や調理済みの食品を室温に放置しない

- 電子レンジを使う時は、時々かき混ぜて食品全体に熱が加わるようにする



《調理後》

- 調理器具やフキンなどは使った後、洗剤ですぐに洗う
フキンは洗った後に煮沸消毒をしたり、漂白剤で一晩つけ安全性を高める

- 生の肉や魚を扱った調理器具は、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒、殺菌をして十分に乾燥させる



- 台所は清潔に保つように心がける
調理で汚れた調理台や流しを清潔にする



■食事

- 食事の前には必ず石けんで手を洗う
- 清潔な食器に料理を盛り付ける
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- 料理は長時間室温で放置しない



■残った食品

- 残った食品を扱う前に石けんで手を洗う
- 保存する時は、早めに冷蔵庫や冷凍庫にしまう
早く温度が下がるように、清潔な浅い容器に少量ずつ分けて保存する
冷蔵庫に長期間放置しない
- 温めて食べる際には、中心部が75℃以上になるように十分に加熱する
- 調理をしてから時間がたった料理は思い切って処分する
- 食品の状態や消費期限を確認し、少しでも怪しいと思ったら、食べずに処分する

