

食育だより

食中毒の基礎知識 part 3

6月～9月は食中毒が最も多い季節です！！

食中毒を予防するには？

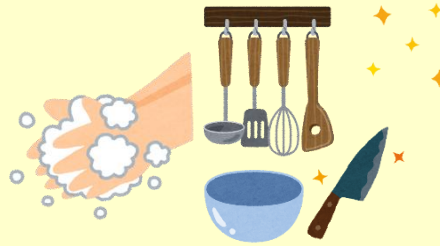
細菌性の食中毒菌が増えるには、①温度（30～40℃）②栄養分（たんぱく質、糖分、ビタミン）③水分（水分が多いほど増えやすい）の3つの条件があります。これらの環境を作り出さないようにすることで、食中毒を予防することができます。今回は基本の食中毒防止の3原則と、具体的に注意するポイントをご紹介します。

菌を「つけない」

生の肉や魚、野菜、手指についた細菌が食品を汚染することがあります。衛生的な環境で調理を行うことが大切です。



生肉や生鮮魚介類のドリップがつかないように、食材はポリ袋やラップにしっかり包んで保存する。



調理前や調理中こまめに手を洗う。調理器具をよく洗浄・殺菌する。



包丁とまな板は生肉類・魚介類・野菜類・加熱済み食品用とそれぞれ専用のものを使用する。

菌を「増やさない」

ある一定の量まで細菌が増えなければ食中毒は発生しません。速やかに低温で保管し、菌を増やさないようにすることが大切です。



食材や調理済み食品は、冷蔵（10℃以下）、冷凍（-15℃以下）または65℃以上で保存。



調理済み食品は早めに食べきる。



食品を常温で長時間放置しない。

菌を「やっつける」

食中毒を引き起こす細菌のほとんどは、加熱することで死滅させることができます。中心部まで十分に熱を通すことが大切です。



加熱調理食品は、中心部75℃で1分以上加熱する。
(ノロウイルス汚染の可能性のある食品は、85～90℃で1分半以上。)



味噌汁やスープ類の再加熱は、沸騰するまで熱を通す。



食器や調理器具を熱湯や漂白剤などで消毒・殺菌を行う。