

健康だより⑨

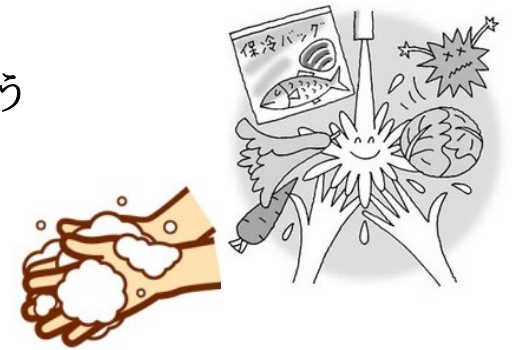
3原則を守って 夏の食中毒を予防しよう



高温多湿の夏には細菌の活動が活発になるため、細菌性の食中毒が多く発生します。暑さで抵抗力も落ち、体調を崩しがちです、**3原則**を守り、食中毒を予防しましょう。

細菌を 1.付けない

- ・調理の前には石けんでしっかり手を洗い、水で洗える食材も丁寧に洗う
- ・包丁やまな板などの調理器具は肉・魚と、そのまま食べる野菜など、区別して使う
- ・おにぎりを作る場合は素手ではなく、ラップなどを使う



細菌を 2.増やさない

- ・暖かい料理は暖かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる
- ・冷蔵庫内を10℃以下に保ち、詰め込みすぎない、またドアの開閉は少なくする
- ・購入した食材、調理中や調理済の食品は室温に放置しない
- ・冷蔵、冷凍が必要なものは最後に購入し、すぐに冷蔵、冷凍する



細菌を 3.やっつける

- ・食品を調理するとき、中心部までしっかり加熱する
- ・調理した食品を温め直すときはまんべんなくしっかり加熱する
- ・野菜や果物など生で食べるものは流水で十分に洗う
- ・使用した調理器具は熱湯や塩素系漂白剤などで、殺菌・消毒し十分に乾かす



*夏の食中毒の大部分は細菌が原因で、食中毒を起こす細菌にはカンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌腸炎ビブリオなどがあります。近年増えているカンピロバクターやO-157などによる食中毒は鶏肉の刺身やユッケなどのように生肉や加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しています。

