

これから春になって暖かくなってくると細菌の活動が活発になり、細菌性食中毒の発生が多くなっていきます。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事を原因とする食中毒にも注意が必要です。

ここでは、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介しますので、毎日の食事作りに役立ててみてください。

POINT 1 買い物をする時は

- 肉、魚、野菜などは新鮮な物を。消費期限など表示に注意を。
- 肉や魚などは、ビニール袋などにそれぞれ分けて入れ、肉汁などを漏らさない。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、できるだけ早く帰宅を。



POINT 2 食品を保存する時は

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安。
- 冷蔵庫内では肉汁などが他の食品にかからないように、食品ごとに別の容器に。
- 肉、魚、卵などを扱う時は、その前後に必ず手洗いを。



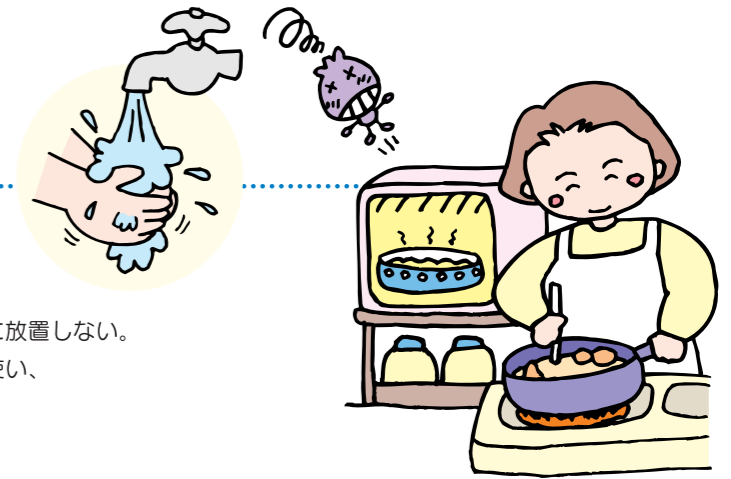
POINT 3 下準備の時は

- 作業に入る前には、まず手洗いを。
- 肉、魚、卵を扱った後は必ず手洗いを。
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品にかからないように。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しない。(洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。)
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗浄を。
- 食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで。室温で解凍しない。
- 解凍する時は、料理に使う分だけ解凍を。(冷凍や解凍を繰り返すのは危険。)
- 包丁、まな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗浄を。(漂白剤に1晩つけ込んだり、熱湯をかけた後、煮沸すれば消毒効果があります。)



POINT 4 調理の時は

- 作業に入る前には、まず手洗いを。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱を。(目安は、中心部の温度が75℃で1分以上。)
- 料理を途中でやめるような時は、そのまま室温に放置しない。
- 電子レンジを使う時は、電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる。



POINT 5 食事の時は

- 食卓につく前には、まず手洗いを。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な器に。
- 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下で。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない。(例えば、O157は室温でも15~20分で2倍に増えます。)



POINT 6 食品が残った時は

- 保存は清潔な器具や食器で。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存を。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱を。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱を。
- 時間が経ち過ぎたら、ちょっとでも怪しいと思ったら、思いきって捨てる。



見ましょう! 食品の表示!

食品の表示には、原材料・使用添加物・期限表示・保存方法など、その食品に関する重要な情報が記載されています。

食品を購入するときは、日ごろから表示をチェックする習慣を身につけましょう。

食品の表示についての相談窓口は

千葉県健康福祉部衛生指導課
食品衛生県民ダイヤル

TEL.043-223-2626 FAX.043-227-2713
TEL.043-221-6000

その他、県内各健康福祉センター(保健所)健康生活支援課でも応じています。

この記事は「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」(厚生省食品保健課作成)の抜粋です。この詳細については、各保健所・県庁衛生指導課にお問い合わせください。また厚生労働省ホームページの食品安全情報の消費者向け情報をご覧ください。