

食中毒に気をつけよう【食育コラム 5月号】

新緑がまぶしい季節になりました。ぽかぽか陽気で気持ちのいい、とても過ごしやすい時期ですが、細菌の動きも活発になり始める季節です。

細菌が原因となる食中毒は 6月～8月に多く発生しています。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着して、体の中へ入ることによって起こります。細菌による食中毒を防ぐためには、大切な3原則があります。

食中毒予防の3原則

1. 細菌を食べ物に「つけない」

洗う

手にはさまざまな細菌が付いています。調理を始める前や、肉・魚・卵を触った後は、せっけんで手を洗いましょう。食材や調理器具は十分に洗浄しましょう。



分ける

肉・魚・卵を扱う調理器具や保存場所は、他の食品(野菜など)と分けましょう。

2. 食べ物について細菌を「増やさない」

冷やす

冷蔵庫で低温保存し、細菌が増えるのを抑えましょう。ただし、低温であってもゆっくりと細菌は増殖するので、冷蔵庫の過信は禁物です。また、冷蔵庫の詰め込みすぎにも注意しましょう。



放置しない

買ってきた生鮮食品や総菜は、できるだけ早く冷蔵庫へ。調理したものは、すぐ食べましょう。

3. 食べ物や調理器具について細菌を「やっつける」

加熱する

ほとんどの細菌は加熱(中心温度 85～90度で 90秒間以上)によって死滅します。食材の中心までしっかり加熱しましょう。



殺菌消毒

調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて消毒しましょう。

これらの3原則を日常生活の中で気を付けて、食中毒を予防しましょう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155