

栄養科だより



2022年 6月号 川久保病院栄養科

食中毒予防の3原則

～知って！防ごう！！食中毒～

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありますか？そんな時に疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐには、食材選び、調理、食べる時にも注意が必要です。次の3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

参照：食中毒を防ぐ3つの原則 政府広報オンライン

食中毒予防の3原則

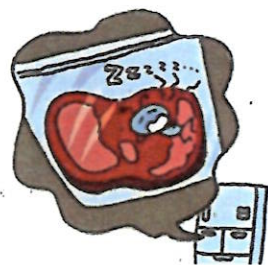
① つけない



手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような場合には、必ず手を洗いましょう。

- ▲調理を始める前
- ▲生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ▲調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ▲おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ▲食卓に着く前
- ▲残った食品を扱う前

② 増やさない



細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう！

③ やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

食中毒を防ぐお弁当作り



お弁当を安全に美味しく食べるために、食中毒の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」に注意してお弁当作りをしましょう。

参照：農林水産省HP



① 作る前に「つけない」

●お弁当箱は清潔なものを使いましょう！

洗うときは、ふたのパッキンは外しましょう。外したふたの細かい部分は、泡スプレータイプの洗剤やブラシを利用して、すみすみまで洗いましょう。

洗った後は、十分に乾かしましょう。どうしても洗った直後に詰める必要があるときは、清潔なふきんで水気をしっかりと拭き取りましょう。

●盛りつけるカップも清潔に

シリコン製のカップは、お弁当と同様にきれいに洗いましょう。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用しましょう！

② 作るとき「やっつける」

●しっかり加熱しましょう！

おかずはしっかり中心部まで加熱することが大事です。卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこも、できるだけ加熱しましょう。

③ つめるとき・保存するとき「ふやさない」

●水分は大敵！

水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切りましょう。食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛りつけカップを活用しましょう。生野菜や果物は良く洗い、水気をよく切ってから詰めましょう。別の容器にするとより安全です。ミニトマトは、ヘタを取って洗うとより衛生的です。また、揚げ物や焼き物など、水分が少ないものをお弁当に利用するとより安全です。

●作り置きのおかずは再加熱しましょう！

当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晩の残り物をつめるときは、お弁当につめる直前に、必ず十分に再加熱しましょう。

今月は食中毒に関するテクニックを紹介するであります！



栄養の日・栄養週間2021
公式ナビゲーター「せいりす」

冷めるまで待とう お弁当のふた

お弁当は、ご飯やおかずが冷めてからふたをすると、食中毒予防になるほか、ご飯やおかずが水っぽくなるのを防げます。ふたの内側に水滴がつかない程度まで、冷ますようにしましょう。