

生野菜がかかわる重大食中毒が起きています！

野菜、洗っていますか？

近年、生野菜がかかわる腸管出血性大腸菌食中毒等が発生しています。野菜や果物は、食卓に並ぶまでの間に畑の土や堆肥、野生動物等に由来する様々な細菌等が付着しています。

野菜や果物を生で食べる場合には特に、目に見えない菌をできるかぎり落とせるよう、流水でしっかりと洗い落としましょう。

腸管出血性大腸菌とは・・・

大腸菌は人や動物の腸管に存在し、その中のいくつかの大腸菌が人に対して病原性があります。このうち、「ベロ毒素」を産生するものを腸管出血性大腸菌といい、出血性の大腸炎を起こします。感染しても健康な成人では無症状であったり、単なる下痢で終わることも多いですが、乳幼児や小児、高齢者が発症すると溶血性尿毒症症候群（HUS）を引き起こし、**重症化**することがあります。

これまでにあった食中毒事例では、牛肉及びその加工品、サラダ、白菜漬け、井戸水等が原因食品となっています。

野菜等は流水でいねいに洗いましょう

野菜の種類によって汚れが付きやすい場所や落としづらい場所が違うので注意が必要です。また、生で食べる野菜は調理の一番最初に扱きましょう。

キャベツや白菜等は、1枚ずつバラバラにし、水を張ったボウルで流水を当てながら振り洗いすると、葉の両面が洗いやすくなります。

ほうれんそうや小松菜等は、根元の部分に土や細菌等が付着していることがあるため、根元を切り落としてから流水で洗いましょう。



洗い方のヒント

きゅうり等の表面に凹凸のある野菜は、スポンジ(※)で洗うと汚れが落としやすくなります。トマトのヘタ周囲の汚れは、指先でいねいに洗いましょう。

※ スポンジを使う場合、野菜洗い専用にしきましょう。また、使用後に洗浄・消毒し、汚れや菌を残さないよう注意するほか、定期的に新しいものに交換しましょう。

● 洗った野菜をすぐに使わない場合は冷蔵庫にしまいましょう。その場合むき出しで保管することはやめましょう。

● 野菜を洗うときに中性洗剤を使うこともできます。その場合、用途に「野菜用」と書いてあるものを選びましょう。また、洗剤が残らないようしっかりとすすぎ洗いをお願いします。

● 必要に応じて、洗浄後に次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/lで5分間または100mg/lで10分間）で殺菌することもできます。そのとき使用する次亜塩素酸ナトリウムは食品添加物と表示のものを、規定の濃度に薄めて使いましょう。殺菌後は次亜塩素酸ナトリウムが残らないようしっかりとすすぎ洗いをお願いします。

生で食べる野菜・加熱後の食品等は 二次汚染に気をつけましょう

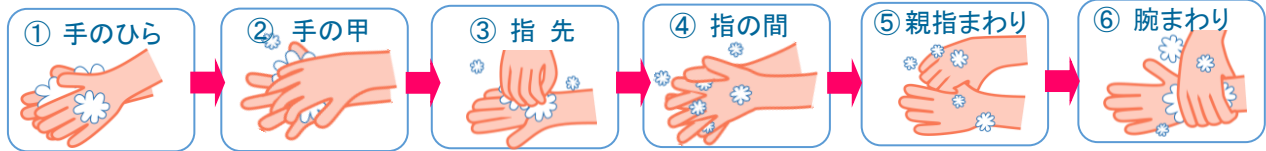
二次汚染とは・・・食品に付着していた細菌やウイルスが、人の手や調理器具などを介して、他の食品にうつってしまうこと

調理するときも

食べるときも

手を洗いましょう！

手には知らないうちに食中毒菌やウイルスがついてしまっている場合があります、そのまま口に入れてしまうと食中毒につながるおそれがあります。せっけんを使って流水で手をよく洗い、汚れとともに食中毒菌やウイルスをしっかりと落としましょう。



生肉にふれた包丁・まな板等で汚染しない
生で食べる野菜等が、生肉にふれた包丁やまな板等にふれると、生肉の菌がついてしまい食中毒につながります。

まな板、包丁は使い分けるとよいです



生肉にふれた食器で食べないように
とくに焼肉・バーベキュー等で生肉にふれた食器で食べ物を口に運ぶと、生肉の菌も口に入れてしまいます。食べるときの食器と使い分けましょう。

加熱後も油断しない
調理時の加熱でいったん、食中毒菌やウイルスをやっつけても、手などを介して新たな汚染が起こらないよう、注意が必要です。加熱後はなるべく素手でさわらないよう、また使い捨て手袋を活用するなど工夫しましょう。

食材購入時・保管時も
生肉と野菜は分ける
買い物するとき、レジ袋・マイバッグの中で、生肉の汁が、他の食材を汚染しないよう生肉はビニール袋に包む等、対策しましょう。また、家の冷蔵庫に食材をしまうときも食材ごとに場所を決めましょう。

「食中毒予防の3原則」で食中毒を防ぎましょう！

食中毒菌やウイルスによる食中毒は、食中毒予防の3原則「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」をそれぞれ徹底して実践することにより対策することができます。

食中毒菌等を **つけない**

- 調理前・食事前・トイレ後や、生肉・生魚・卵の殻に触れた後等は、**せっけんを使って手を十分に洗いましょう。**
- 生肉・生魚の汁等を**他の食材につけない**ようにしましょう。
- 生肉・生魚を扱う包丁・まな板やトングなどは専用の物**を用意しましょう。

食中毒菌を **ふやさない**

- 食品・食材を保管する場所の温度**に注意しましょう。
- 包装食品は表示された**保存方法に従って保存**しましょう。
- 冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増えるので、食材は**できるだけ早く調理**しましょう。
- 調理後の食品は**早めに食べきり**ましょう。

食中毒菌等を **やっつける**

- 生肉や生食用でない魚等は、**中心まで十分に加熱**しましょう（加熱のめやす：食中毒菌対策として75℃で1分間以上、ノロウイルス対策として85～90℃で1分半以上）。
- 調理器具・食器・シンク等を**熱湯や塩素系漂白剤等で殺菌・消毒**することも有効です。