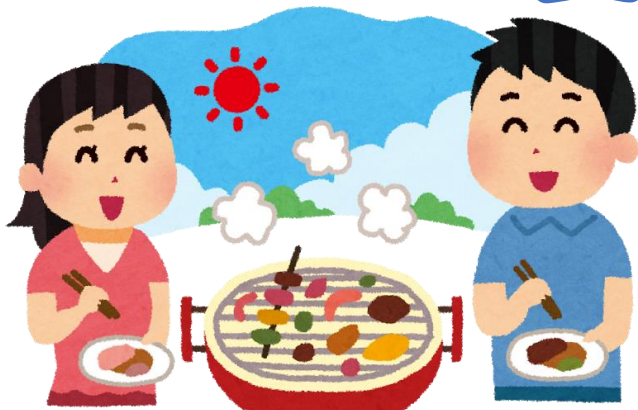


行楽シーズン到来！ 食中毒にご注意！



暖かく穏やかな行楽シーズンは、海や山等の屋外でお弁当を食べたり、キャンプやバーベキューをしたり、ハイキングに出かけたりと、楽しいイベントが増える季節です。しかし、春先から秋口にかけての気温の高い季節は、細菌が増えやすく食中毒が起こりやすい時期でもあります。せっかくの楽しい思い出になるはずのイベントが辛い思い出とならないよう、食中毒対策のポイントをしっかりとおさえましょう。

出発前

下準備は出発前に



屋外で調理する場合、野菜や肉のカット等の下準備は出発前に行い、現地では加熱等の簡単な作業だけで済むように用意しておきましょう。

生肉や生魚には、食中毒菌がいるものです。包丁やまな板を十分に洗えない環境では、食中毒菌の汚染を生で食べる他の食材や食器等にも拡げかねません。屋外では水が十分に使えないこともありますので、下準備は出発前に行いましょう。

現地

中までしっかり加熱を



食中毒菌の多くは、75℃で1分以上の加熱で、死滅します。肉や魚はじっくりと加熱し、必ず中まで火が通ったことを確認してから食べましょう。下準備の時に、薄くスライスしておく、火が通りやすくなります。

出発前

手指にも注意



おにぎりを握る手指にも食中毒菌がいることがあります。しっかり手洗いしたつもりでも洗い残しは出てしまいがちです。調理した食品を持って出かける際は特に、調理時にできる限り、菌をつけないことが重要です。おにぎりはラップをして握るほか、お弁当は使い捨て手袋をして調理すると良いでしょう。

出発前

肉を切る包丁やまな板は、できる限り別々に用意しましょう。野菜等加熱しない食材にも使用する場合は、肉の調理後に熱湯や消毒剤で十分に殺菌してから使いましょう。

現地

肉を焼く際には生肉用トングを決め、生肉をつかんだトングでは決して、焼いた肉やサラダ等をつかまないようにしましょう。



食中毒菌がつくのはこちらだけ



口に入るお肉は食中毒菌なし！

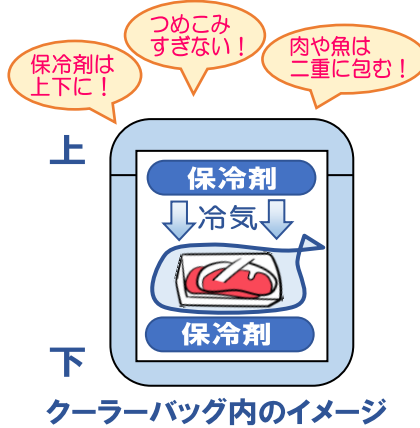
生肉用

焼いた肉用

クーラーバッグのコツ

保冷のポイント

クーラーバッグで食材を運ぶ場合は、上下に保冷剤や氷を入れましょう。冷気は暖かい空気よりも重く、上から下に流れるので、食材の上にも保冷剤等を置くことが効果的です。また、冷気が行き渡るよう詰め込みすぎないように気をつけましょう。



内部汚染にも要注意

運搬中に、生肉や生魚の細菌が他の食材についてしまうことがあります。生肉や生魚は二重に包み、なるべく底の方に置きましょう。また、加熱用の食材と生食用の食材とでクーラーバッグを使い分けることも効果的です。

普段のお買い物でも大切なポイントだね!



意外な盲点!

購入した食品にも注意

保存温度に気をつけて

コンビニやスーパー等で購入できるおにぎり、お弁当、お惣菜、サンドイッチ等を利用するのも便利ですが、この場合は特に保存温度に注意を。

店頭販売されている包装食品には、必ず原材料や製造者等が書かれた食品表示があるはずですが、要冷蔵品には「10℃以下で保存して下さい」等と保存温度が書かれていますので、表示に従って保存して下さい。

食品表示の保存方法に従って保存しましょう



名称	おにぎり
原材料名	米(国産)、梅干し、のり(国産)、塩
消費期限	2023.03.30 20時
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存して下さい。
製造者	〇〇食品株式会社 東京都町田市中町〇-〇-〇

< 食品表示の一例 >

“常温”保存品って?

常温で保存できる商品については、「直射日光・高温多湿を避けて下さい」等と書かれたりするほか、保存方法の表記が省略される場合があります。

しかし、注意したいのは高い気温。常温保存品とはいえ通常、

高温の場所に長時間、置かれることは想定して作られていません。実際、包装食品のおにぎりを長時間、屋外に置いたために起きた食中毒事例もあります。購入した食品も、温度や湿度が高くなりすぎないように、気をつけて保存しましょう。



★ 食中毒予防の3原則 ★



① 食中毒菌をつけない



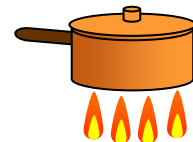
生肉や生魚に触れた手指や調理器具を通じて、他の食材に食中毒菌をつけないようにしましょう。石けんを使用した十分な手洗いと、調理器具の殺菌・消毒が食中毒予防の第一歩です。

② 食中毒菌をふやさない



食中毒菌は気温が高いと急速に増えます。食材は冷蔵庫で適切な温度下で保冷して、できるだけ食中毒菌をふやさないようにし、早く調理しましょう。また、調理後は早く食べるようにしましょう。

③ 食中毒菌をやっつける



大部分の食中毒菌は加熱に弱いものです。生肉や生魚は中まで十分に加熱して、食中毒菌をやっつけましょう。調理器具やシンク等を熱湯や塩素系漂白剤等で消毒することも有効です。