

食べもの ミミより情報

2023 年
夏号
Vol.48

家庭でできる食中毒を防ぐ 6 つのポイント

夏場は温度や湿度が高く、食品の温度管理などに注意が必要です。今回は、食中毒を防ぐために、ご家庭で工夫できることをご紹介します。



Point ① 買い物をするとき

- ✓ お店では消費期限などをチェックしてから購入しましょう。
- ✓ 冷蔵・冷凍品を買ったら、保冷剤(氷)や保冷バッグを利用して、**寄り道せずに帰りましょう。**

Point ② 冷蔵庫での保管

- ✓ 冷たい空気を冷蔵庫内に行きわたらせるため、**庫内は容量の 70% くらいに**しましょう。
- ✓ 冷蔵庫の開閉は、短時間でも庫内温度が上昇しやすいため、食品ごとに“置く場所”を決めておくこと◎
- ✓ 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫はマイナス 15℃以下に維持しましょう。



Point ③ 料理の下準備

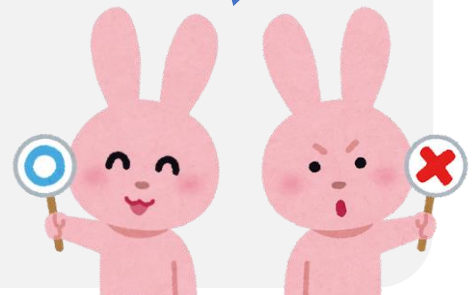
- ✓ 料理の前に、石けんと流水で手を洗いましょう。
- ✓ 野菜は、調理前に流水でしっかり洗いましょう。肉は、食中毒菌が飛び散るので洗わないようにしましょう。
- ✓ **解凍は冷蔵庫や電子レンジで**しましょう。自然解凍は、室内に長時間放置することになり、菌が増えやすくなります。

お弁当づくりクイズ

夏は、お弁当づくりに気をつかう季節ですね。○×クイズで、食中毒予防のポイントをみていきましょう。

- Q1 アツアツのおかずやごはんをお弁当箱につめて、すぐにフタをする
- Q2 素手でおにぎりをにぎる
- Q3 使い捨てカップをつかって、おかずを盛りつける

答えは裏面



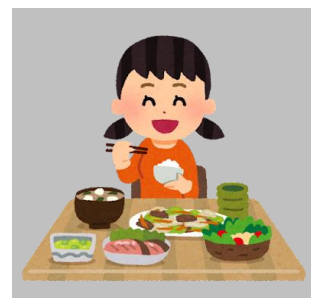


Point④ 肉の加熱は中心部まで

- ✓ 肉の表面が加熱されていても、中心部まで火が通っていないことがあります。
肉は薄くしてから焼いたり、蒸し焼きにして **しっかり加熱を**（目安は中心部 75℃で1分以上）。

Point⑤ 食事をするとき

- ✓ 盛りつけは、清潔な器具・食器をつかいましょう。
- ✓ 食事の前に、手を洗いましょう。
- ✓ できあがったら、すぐに食べましょう（後で食べる人の分は、冷ましてから冷蔵庫へ）。



Point⑥ 残り物のとりあつかい

- ✓ 残った食品は、手洗い後に清潔な器具・容器で保存を。菌が増えないように小分けして早く冷やすと◎
- ✓ 時間がたちすぎたり、ちょっとでもおかしいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。
- ✓ 残り物を温め直すときは、全体が沸騰するまで **十分な加熱を**。



お弁当づくりクイズの答え

A1 ×

おかずやごはんは、**完全に冷ましてから**お弁当箱へ。
熱いままいれると、菌が増えやすくなったり、水滴がたまって食べ物が傷みやすくなります。

A2 ×

人の手には食中毒菌（黄色ブドウ球菌など）がついていることがあります。
使い捨て手袋、ラップやハシをつかって、できるだけ**素手で食材を触らない**ようにしましょう。
また、おにぎりをラップで握ったら、**ご飯が冷めるまでラップを開いておきましょう**。

A3 ○

ごはんやおかず、果物は、**使い捨てカップ**で区切りましょう。
食品からの水漏れや、他の食品に細菌がうつるのを防ぐためです。
水分が多いと細菌がふえやすくなります。

また、ドレッシングやマヨネーズは、**別の容器に入れて、食べる直前**にかけるといいでしょう。
ドレッシングなどで食材を和えると、水分が出やすくなるためです。

