

今月の豆知識コーナー

食中毒にご注意



残暑厳しい日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

最近では冬場のノロウイルスがよく話題になりますが、梅雨時から夏場、さらに食欲の秋にかけても食中毒の発生しやすい時期です。今時期の食中毒予防には、「細菌をつけない」、「細菌を殺す」、「細菌を増やさない」の3つが大原則です。

■ ポイント1 買うとき

- ・ 生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買しましょう。

■ ポイント2 保存するとき

- ・ 持ち帰った生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・ 食品を保存する場合は必ず冷蔵（10℃以下）か冷凍（-15℃以下）にしましょう。冷蔵・冷凍で細菌が死ぬわけではないので、過信せずに早めに食べてしまうことが大切です。
- ・ 保存した食品は直前に再加熱しましょう。

■ ポイント3 下準備をするとき

- ・ 食事の前、トイレの後は忘れずに石鹸などを使って水道の流水下で手をよく洗いましょう。また、包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておきましょう。
- ・ 野菜などの生ものは必ず水道の流水下で洗いましょう。水道水には蛇口部分で1L中に0.1mg以上の塩素が含まれているため殺菌力があります。

■ ポイント4 調理するとき

- ・ 加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。
- ・ 目安は中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱することです。

■ ポイント5 食べるとき

- ・ 調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。

■ ポイント6 残ったとき

- ・ 清潔な食器で保存しましょう
- ・ ちょっとでも怪しいと思ったら食べないで捨てる心構えが大切です。

少しの注意で食中毒は防げます。よろしければご参考にしてください。

