

今回は「食中毒の主な原因と症状」についてでしたが、食中毒を起こさないために何か対策はされていますか？暑くなってきて、食物も傷みやすくなってきてはいないですか？食中毒は正しい知識で予防することができます。今回は、「食中毒の予防」についてお話しします。

## 『食中毒』を予防するには...

食中毒菌から身体を守るためには、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」の三原則をみたす6つのポイントがあります。

### 【ポイント1】買い物 新鮮な店で新鮮なものをスピーディーに！

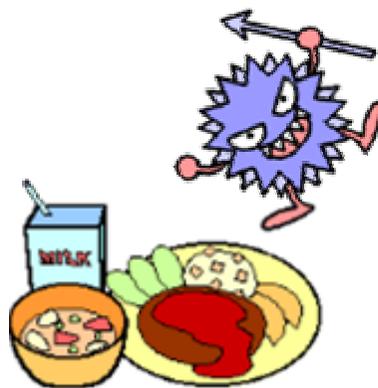
特に生鮮食品を購入したときには、買ったものを長時間持ち歩かないようにしましょう。要冷凍、要冷蔵の食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れるようにしましょう。室温に長時間放置すると眠っている菌が増殖を始めてしまいます。食材は、調理直前まで冷蔵庫で保存しましょう。

### 【ポイント2】保存 冷蔵庫の過信は食中毒のもと！

細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止してしまいます。しかし、細菌が死ぬわけではありません。冷蔵庫内の温度を上昇させないために、詰めすぎや扉の開閉には気を配りましょう。

### 【ポイント3】調理前 二次汚染の予防のために...

食材は洗えるものは全て流水でよく洗う。サラダ用に加工されたカット野菜も同様です。また、生の魚や肉を扱った後の手や包丁、まな板で、野菜や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。こまめに洗ってから、調理しましょう。特にまな板は、包丁の傷目に細菌がたまりやすいので熱湯消毒をして、日光にあててよく乾かしましょう。



### 【ポイント4】調理中 加熱調理は、食中毒予防に最も有効！

食品の中心部まで75℃で一分間以上加熱をすることで、殆どの食中毒菌は死にます。ハンバーグなど、ひき肉を使用する料理は食中毒菌と一緒に練り込んでしまうことがあります。中まで加熱し、食中毒を防ぎましょう。ちょっと古くなってしまった卵は、半熟にせず、しっかり加熱すること。野菜も加熱調理すればさらに安心です。

### 【ポイント5】食事 できたらすぐ食べる！

加熱調理された食品は熱いうちに、冷やして食べるものは、食べる直前に冷蔵庫から出して冷たいうちに、作り置きのは必ず冷蔵又は冷凍保存し、食べる時には十分に加熱するようにしましょう。お弁当に前日調理したおかずを入れるときには、入れる前に加熱して冷ましてから入れるようにし、温かいうちにふたをしないようにしましょう。温かいままにふたをするとお弁当箱の中は食中毒菌が増殖しやすい環境になります。



### 【ポイント6】食後 次の食事のために...

残った料理は、必ず冷ましてからラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに食べきるようにしましょう。調理器具や食器などはできるだけ時間をおかずに洗い、熱湯をかけたり、煮沸消毒をすると安全です。調理台や三角コーナー、シンクなども洗浄し、キッチンを清潔な状態に保つように心がけましょう。

## 手洗いで食中毒予防

家庭における食中毒の予防には、石けんを使用した丁寧な手洗い（30秒程度の泡立てと十分なすすぎ）が理想です。しかし調理中などでは、なかなか難しいものです。そこで、実用的な手洗い方法として次のようなことに注意して実践しましょう。

調理前だけでなく、いろいろな食材を扱うごとに、こまめに手を洗いましょう。調理前や調理中にトイレに行ったり、おむつの交換をした後も同様です。

調理中に丁寧な手洗いが難しいときには、石けんを使った短時間の手洗いでも効果があります。このとき、洗浄力に加えて殺菌力をもと薬用石けんの使用をおすすめします。



### 最後に...

食中毒の6つのポイントに注意し、こまめな手洗いを行って、家庭から食中毒をなくしましょう。それでも、もしお腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、すぐにお医者さんに相談しましょう。