

食中毒から身を守ろう!



急な腹痛や下痢、嘔吐・・・このような症状が出たら疑われるのが「食中毒」。食中毒は、飲食店などだけでなく、家庭でも発生します。家庭での食中毒を予防するのは自分自身です。3つの原則を守り食中毒を防ぎましょう!



食中毒が多いのは6月。温度管理に注意!

6~9月は気温が高く、細菌が育ちやすい条件がそろいます。そのため、細菌による食中毒が増加します。これらの細菌は、特別な菌ではありません。土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在しています。そのため、食材を獲る・加工する途中で菌がつくこともあり、自宅での調理時は注意が必要です。

食中毒の原因は?

ずばり「細菌」と「ウイルス」です。どちらも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度がそろって食べ物の中で増殖し、その食品を食べることによって症状が起こります。ウイルスは、低温や乾燥した環境でも長く生存し、その食品を食べた後体内で増殖して症状を起こします。



予防のための3原則 ~食中毒の病原菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を守りましょう!

つけない

洗う! 分ける!

- こまめな手洗い。
- 肉・魚を扱った包丁やまな板は使用ごとに洗浄・殺菌。
- 肉・魚の汁が他の食品に付着しないように、保存や調理時に分ける。

- ☑調理を始める前 **手洗いタイミング!**
- ☑生ものに触った後
- ☑トイレやおむつ交換、鼻かみ後。
- ☑食卓に着く前



やっつける

加熱・殺菌処理!

- 中心部まで確実に加熱する。(中心温度75℃で1分以上、ノロウイルスは85℃で1分以上)
- 煮沸できるものは、煮沸させる。
- ふきんやまな板・包丁は、肉・魚・卵などを扱った後は、熱湯消毒や台所殺菌剤で消毒する。



増やさない

低温で保存する!

- 冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保存する。
- 購入後、速やかに保冷する。
- 作り置ききの室内放置厳禁。
- 保存は冷蔵庫等を過信せず、早めに食べることが大事。



焼肉やバーベキューを安全に楽しもう!

- ・材料は低温保存
- ・内臓や食肉は十分に加熱
- ・生肉を扱ったトングや箸は食べる時に使わない



厚生労働省ホームページ参照

食中毒を防ぐ弁当づくりのポイント



お弁当は作ってから、食べるまでに時間が経つためより衛生面での注意がより必要です。

“清潔”を保つ

調理前・食べる前の手洗いを忘れずに。清潔なお弁当箱を使用する。パッキンは、汚れやすいのではありませんして洗う。

おかずは“しっかり加熱”

残りおかずや電子レンジを使用している調理は加熱を中心部まで均一に。

おにぎりは“ラップ握り”

手の菌の付着防止のため、ラップや型を利用する。



“水気に注意”

水分が多いと菌の繁殖につながります。煮物やあえ物、野菜などは注意。 ※ミニトマトは、へたを取ってから洗って入れる。

“よく冷ましてから”詰める

熱や湯気で菌が増えやすくなります。しっかり冷ましてから、カップ等に入れ、分けて詰める。

“温度管理”に注意する

長時間持ち歩くときは、保冷剤を活用する。車の中や日の当たる場所では、クーラーボックスを利用する。



◎なるべく早めに食べるように心がけましょう!

今日のレシピ 焼きニガウリの梅肉和え



お弁当のおかずは、肉や魚、卵などたんぱく質中心で野菜が不足しがちです。ビタミンCの豊富な**ニガウリ**の野菜料理はいかがでしょうか?



ビタミンCが免疫力強化に役立ちます。さらに抗菌作用のある**梅干し**を使ったさっぱりとした1品です。

<材料> (1人分)

- ニガウリ 30g / エリンギ10g
- a { 梅肉4g(または梅干し) / 砂糖 小さじ 1/3 }

<作り方>

1. ニガウリは縦半分に切り、種とワタを除く。エリンギと一緒にオーブントースター(3分位)またはフライパンで焼き色がつく程度焼く。
2. 1のニガウリ・エリンギを薄切りにする。
3. aの調味料を合わせ、2を和える。

栄養価:エネルギー:17kcal 蛋白質:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.3g

JA鹿児島県厚生連 健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



JA鹿児島県厚生連 新施設

平成30年5月オープン!