



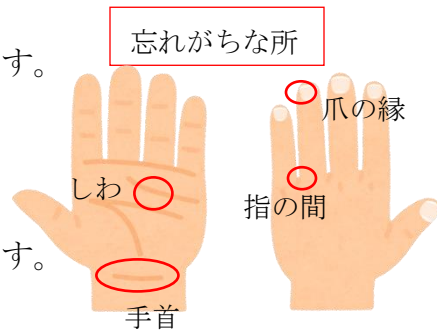
# おいしいえいよう



気温も湿度も高くなるといつも以上に気を付けていきたい食中毒予防。毎日の食事作りやお弁当作り、衛生面での気を付けたいポイントや対策、いくつかご紹介します。

## 調理前の手洗いは徹底的に！

※とても簡単なことですが、細菌をつけないための基本です。  
しっかりと手洗いせっけんを泡立て、手のひら、甲、指の間、爪、手首を洗います。関節のしわの中も意識して洗います。その後、流水で泡を洗い流し水気をしっかり拭きとります。最後にアルコールをすりこむ。



## 食中毒予防の三原則

- 菌を付けない → 手洗い、消毒の徹底
- 増やさない → 常温下に放置しないですぐに冷蔵
- やっつける → 十分に加熱する

## 調理器具や調理台は清潔にしておきましょう。

包丁やまな板は洗った後に熱湯をかけるとさらに安心。

まな板は、**食材によって使い分けを！**

- (例) 生肉・生魚用
- 野菜用
- 盛り付け前の切り分けや果物用

小ぶりのまな板があると便利です。



何種類か用意できるとよいでしょう。同じまな板を使うときは、生魚・肉を切った後にしっかりと洗ってからにしましょう。

## 迅速な調理と冷蔵保存

### 食品は素手で触らない

おかずを盛り付けるときや、盛り方を直すような時でも、素手で食品を触らないで、菜箸やスプーンを使いましょう。

### 調理後は出来るだけ早く食べる



### 保存は短時間で冷却し冷蔵庫へ保存

常温で長時間放置しないようにしましょう。粗熱をとる時は、氷を使ったり、底の浅い容器に入れ替えたり工夫しましょう。

## 中心までしっかり火を通す

肉や魚、特にひき肉や卵は十分に火を通しましょう。



### 再加熱に注意！！

一晩寝かしたカレーなど、温めなおして十分加熱したら大丈夫だと考えていませんか？  
⇒答えは**NO!**です。  
ウエルシュ菌が残っていれば、再加熱しても食中毒を起こすことがあります。土や水の中、健康な人の腸内など、幅広く生息しています。空気のないところでも増殖し、100℃で6時間加熱しても耐えられる芽胞を作り生き残ります。

### 対策

煮込み料理を寸胴鍋で作ると、鍋底の酸素濃度が低くなるためウエルシュ菌の好む環境になります。芽胞を一度作ってしまうと通常の加熱では死滅しなくなるので、**調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱しましょう。**

**調理後は室温で放置せず、速やかに粗熱を摂って冷蔵庫に保存しましょう。**

※厚みのない容器などに移し替え、氷や保冷剤の上で混ぜると早く冷えます。