



健康人で行こう！

夏に向けて注意が必要！

家庭での「食中毒」予防

食中毒は年間を通して発生しますが、季節によって注意したい原因菌が異なります。気温が高くなる夏にかけて注意が必要な細菌やウイルスは、鶏の生肉に多い「カンピロバクター」や、卵の殻の表面などに付いている「サルモネラ菌」です。

ところで、同じものを食べても食中毒になる人とならない人がいるのは不思議だと思いませんか？ 実はこれには体の免疫力が関係しています。体調の優れない人、子供、高齢者といった抵抗力が弱い方は特に注意が必要です。



食中毒予防の3原則

食中毒は、食べ物に付着している細菌やウイルスが体中に入ることによって、腹痛や嘔吐、下痢などを引き起こします。食中毒を予防するには、次の3原則を守りましょう！

1 洗う・分ける

調理前や食事前、生ものを扱った時には石けんを使って手をしっかり洗いましょう。また、調理時の工夫としては、器具をよく洗浄するのはもちろん、サラダといった生で食べるものを先に調理したり、まな板や包丁、ふきんを食材によって使い分けしたりしましょう。



2 低温で保存する

食中毒の原因菌は、高温多湿な場所で一気に増殖します。一方、10℃以下のところでは活動が鈍くなり、-15℃以下では増殖が停止すると言われています。そのため、生鮮食品などを購入した際は、保冷剤を活用して低温をキープしつつ、帰宅したら早めに冷蔵庫へ入れるようにしましょう。

3 加熱処理する

ほとんどの菌は加熱することで死んでしまいますので、食材にはしっかり火を通すことが大切です。また、夏場は保存しておいた食材でももう一度加熱してから食卓に並べるようにしましょう。また、調理器具に熱湯をかけたり、漂白剤などで除菌をすると安心でしょう。



夏場に注意したいポイント

なまたまご はんじゆくたまご 生卵、半熟卵

卵の殻に付着している菌を死滅させるには75度以上の加熱が必要です。卵料理で言えば“卵焼き”くらいまでしっかりと加熱する必要があります。卵は新鮮なものやヒビが入っていないものを選び、体調が悪い時には食べないようにしましょう。



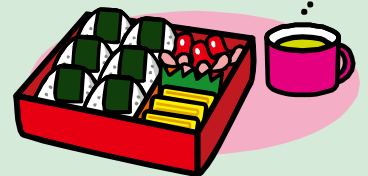
夏場は「お弁当」にも注意が必要です。おにぎりはご飯をラップに包んで握り、傷みやすいおかず（ねり物、生野菜）は入れるのを避けましょう。また、凍ったまま入れられる冷凍食品のおかずは保冷剤の代わりにもなるので便利ですよ。

せいけいにく ひき肉、成形肉

ひき肉や成形肉を使って調理する際、肉の表面に付着していた菌が内部にまで混ざり込んで全体へと広がっていきます。そのため、ハンバーグなどのひき肉料理や成形肉を使ったステーキは、中までしっかり火を通すようにしましょう。

食器用スポンジ

意外に菌が増殖しているもののひとつです。使用後はしっかり乾燥させ、除菌ができる食器用洗剤をふくませたり、熱湯をかけたりして菌を増やさないようにしましょう。



クイズの こたえ

2 大黒歯と 恵比寿歯

江戸時代には自分の左手側の前歯を「大黒歯」、右手側の前歯を「恵比寿歯」と呼んでいました。大黒様は米俵に乗り、恵比寿様は鯛を抱えていることから、食に関わりの深い神を前歯2本に見立てたことが愛称の由来のようです。この歯が欠けると「お金がこぼれていく」という説も…。