

食中毒予防の話

夏、高温多湿になってくると細菌も元気になります。7月8月は年間で一番食中毒が発生する月です。今月は食中毒予防のお話。

食中毒、「腐ってないか、よく注意して食べれば大丈夫」と思われるかもしれませんが、臭いや味に変化のない微量な菌量でも、一旦お腹の中に入ると、増殖して症状を引き起こします。従って日常生活における習慣的な対策が必要です。

食中毒予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

「つけない」：原因菌は手をはじめどこにでもあります。食べ物や皿などに菌がつかないようにするには手洗いがもっとも大事です。①調理前②生の肉、魚、卵を取り扱う前後③顔や髪を触った後④食べる前、は手洗いを徹底しましょう。特に生の肉、卵には病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクターなどの食中毒原因菌が普通に存在します。生で食べる野菜などとは調理器具をわけましょう。

「増やさない」：室温に長いこと食材を置いておくと、菌は爆発的に増殖します。冷蔵庫の中でも菌は緩やかに増殖します。完全に増殖を止めるには冷凍庫が必要になります。食材は極力作り置きせず、保存する場合は冷凍庫で。解凍は室温でなく、電子レンジか冷蔵庫で。もったいないですが、この季節の食べ残しは思い切って捨てましょう。

「やっつける」：菌は加熱すれば死滅します。目安は **75℃** で **1 分** 以上、中までしっかり加熱しましょう。スープ類は一度沸騰するまで加熱しましょう。調理器具にも細菌は付着します。洗剤でよく洗ったからの熱湯消毒、もしくは次亜塩素酸（漂白剤）でのつけ置き殺菌も有効です。

以上、夏をのりきる食中毒対策でした。