

地熱の家 どっとこむ

いつでもさわやかな環境を
自然の力で実現する
地熱の家

梅雨時期から9月ごろまでは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしない場合があります。そのため、食事の準備をするときは細菌を『付けない』『増やさない』『やっつける』の食中毒予防の三原則を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

夏の食中毒にご用心！

■細菌性食中毒毒素型■

黄色ブドウ球菌

- ・おにぎり
- ・サンドイッチ等

セレウス菌

- ・穀物加工品
- ・チャーハン等

ボツリヌス菌

- ・真空パック食品
- ・魚肉発酵食品
- ・ソーセージ等

●食中毒予防の3原則●



●付けない●

細菌を他の食品に
付着させない

- 食材を取扱う前と後に、手指をしっかりと洗いましょう。
- 肉や魚等の汁が、生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 包丁やまな板は、野菜を切ってから肉を切るなど調理の順番を考えたり、生で食べる食品用と肉・魚用でまな板を分けたりしましょう。



●増やさない●

細菌が増殖する
環境に置かない

- 冷蔵品や冷凍品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると温度が高くなります。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- 冷蔵庫に入れておいても細菌が死滅するわけではありません。長期間にわたる保存は避け、早めに使い切るようにしましょう。



●やっつける●

殺菌・消毒して
死滅させる

- 多くの細菌は75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。そのため、食材の中心部までしっかり火を通すようにすれば、大抵の食中毒は防ぐことができます。
- 使用後の調理器具の殺菌には、塩素系漂白剤などに含まれる次亜塩素酸ナトリウムが有効です。ただし、食品カスなどが残っていると消毒力は途端に失われますので、調理器具などを洗剤などでよく洗った後に使いましょう。

https://shunkashutou.com/column/food_poisoning_3principles/参照