

健康メモ

家庭でできる食中毒予防 4つのポイント



食中毒というと、大量調理された食事が原因と思われるがちですが、毎日の家庭の食事でも発生しています。しかし、家庭では発症する人が1人や2人のことが多く、食中毒とは気付かれず、重症になったり、死亡したりする例もあります。

ポイント① 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを購入するようにし、消費期限などの確認もしましょう。また、傷みややすい食品は買い物の最後に購入し、寄り道せずに帰るようにしましょう。

ポイント② 家庭での保存

冷蔵や冷凍に必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。室温に置いておくと食中毒菌がどんどん増えてしまいます。また、冷蔵庫等に食品を詰め込みすぎない、ドアの開閉は短時間で行うなどに注意すると庫内の温度が上がるのを防ぐことができます。

食品は冷蔵庫に入れておけば安全というわけではありません。食中毒菌は10℃で増殖が遅くなり、マイナス15℃で増殖が停止しますが、決して死んでしまっているわけではありません。購入した食品は早めに使い

切りましょう。

ポイント③ 調理

手は腕時計や指輪をはずし、指の間や手首まで石鹸でよく洗いましょう。傷があると黄色ブドウ球菌が増殖しやすいので、やむを得ず調理する場合は、手袋や指サックを使用しましょう。

生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、よく洗浄し熱湯消毒をしてから次の食材に使用します。

解凍の際も、冷蔵庫内や電子レンジで行うと食中毒予防に効果的です。室温での解凍は、食品の内部が解凍できるまでに、表面についた食中毒菌が増殖する場合がありますので、絶対にやらないようにしましょう。

ポイント④ 食事

食事の前にも石鹸で手をよく洗い、調理したものは早く食べるようにしましょう。15〜20分程度放置しただけでも、食中毒菌は2倍に増えてしまいます。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。これらのポイントを実践して、家庭から食中毒をなくしましょう。