

食の安全について

家庭で気をつけたい6つのポイント

食品の購入

- 肉や魚を購入した際は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ包み分けて持ち帰る。
- 冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せずまっすぐ持ち帰る。もし長く持ち歩く場合はスーパーの氷やドライアイスを利用する。



家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意！目安は7割程度です。冷蔵庫に物を詰めすぎると庫内の温度が上がりやすくなり、またドアの開閉が多いと、その都度庫内の温度は上昇します。無駄な開閉は避ける。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などが付かないようにする。

下準備

- こまめなゴミ捨て、清潔なタオルや布巾、せっけんの用意、広く使える調理台の確保など、調理する前に環境をしっかり整える。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意を！！
- 肉・魚・卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
- 包丁やまな板は、肉用・魚用・野菜用と別々にそろえると安全。難しい場合は肉・魚と野菜で、まな板の使用する面を代えたり、野菜類を切ったあとに肉・魚を切るなどして肉や魚の汁が野菜に付かないように気を付ける。
- ラップで包んでいる野菜やカット野菜もよく洗う。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖する場合があります。
- 包丁・食器・まな板・布巾・たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で良く洗う。布巾は漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁・食器・まな板などは、洗った後に熱湯をかけると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればより確かです。



調理

- 調理を始める前にタオルや布巾は乾いて清潔なものと交換し、必ず手を洗う。
- 加熱して調理する食品は、十分に加熱する。
「中心部の温度が75℃で1分間以上加熱」と言いますが、毎回計測することは難しいので目安として肉類は中身が褐色になるまで、卵は卵黄が固まるまで加熱する。半熟や生卵など生食用の物は、賞味期限内に食べる。
- 電子レンジを使う時、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜて、全体に熱が通るように気を付ける。



食事

- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけ、食卓に付く前にはもう 1 度手を洗う。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます！

残った食品

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。
- 保存する前に早く冷えるように、浅い容器を使うと効果的です。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する。温めなおした物は食べきり、2回以上の再加熱はしない。
- 少しでも疑わしいと思ったら、口に入れるのはやめ、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる。

食中毒予防で最も重要な3原則を心がけよう!!

食品を **汚染させない** [清潔]

病原菌を **死滅させる** [加熱]

病原菌を **増やさない** [冷却・迅速]



参考文献

食品安全委員会「食中毒予防のポイント」

クローズアップ食生活シリーズ2「変わりゆく食環境と食の安全性」