



食中毒に注意しよう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、食中毒を引き起こす原因となることがあります。家庭での食中毒は症状が軽かったり、一度に発症する人数が少ないことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

家庭でできる 食中毒予防 6つのポイント

Point1：食品の購入

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道をしないで、すぐ帰る



Point2：家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫の中は7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持



Point3：下準備

- 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- タオルやふきんは清潔なものを使う
- 包丁、まな板は肉用、魚用、野菜用と使い分ける
- 解凍は冷蔵庫で
- こまめに手を洗う
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する



Point4：調理

- 調理の前に手を洗う
- 加熱は十分に（めやすは中心温度が75℃ 1分以上加熱）
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 台所は清潔に



Point5：食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

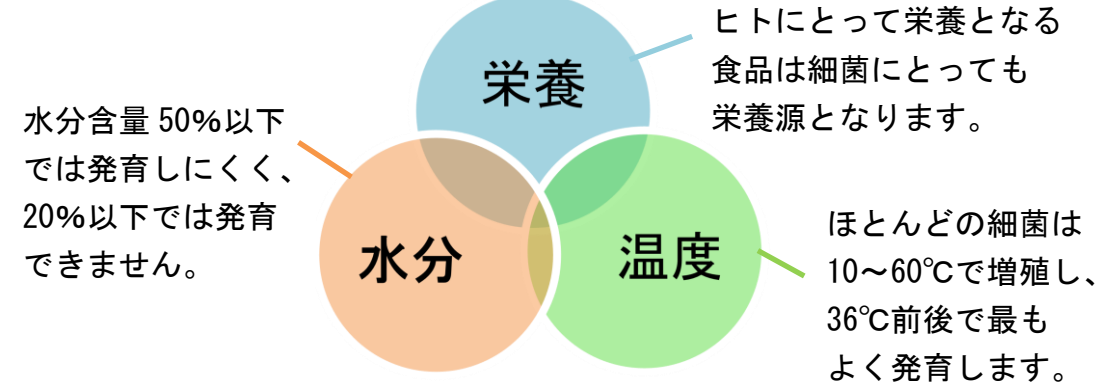


Point6：残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも、十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとしたあやしいと思ったら食べずに捨てる



食中毒菌が発生する3条件



食中毒予防

3原則

- 細菌を…
- 1、付けない
 - 2、増やさない
 - 3、やっつける

食中毒菌原因菌ワースト5！！

1 ノロウイルス
 ・10~3月に多発
 ・食中毒発生数の約半数を占める
注意：かきなどの二枚貝
患者数：11397人 (H27年度)



2 カンピロバクター
 ・6~8月に多発
 ・潜伏期間が2~5日とやや長めである
注意：生肉(主に鶏肉)
患者数：3272人 (H27年度)



3 ウェルシュ菌
 ・季節を問わず多発
 ・大量調理で発生しやすい
注意：肉類、魚類を使ったカレーやスープなど
患者数：1411人 (H27年度)



4 サルモネラ属菌
 ・6~8月に多発
 ・熱に弱いので十分に加熱する
注意：生肉、レバー、卵等
患者数：704人 (H27年度)



5 黄色ブドウ球菌
 ・6~9月に多発
 ・手の傷口や手荒れの部分にひそんでいる
 ・健康な人でも20~30%が保菌している
注意：米飯、麺類、牛乳、畜産加工品
患者数：698人 (H27年度)



トマ玉丼

簡単メニューで夏バテ予防！

〈材料〉(2人分)

・トマト(小)	2個	・卵	3個	・温かいご飯	2膳分
・酒	大さじ3	・塩	少々	・油	適量
・みりん	小さじ1	・薄口醤油	小さじ1		

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきをして一口大に切り、種を取る。Aを合わせ、半分ずつに分けておく。卵も溶きほぐして半分に分ける。
- ② 小さめのフライパンに油の半量を熱して、トマトの半量を加えて炒める。表面の色が変わったら①のたれの半量を加える。軽く煮てから、卵の半量を回し入れる。周囲が固まってきたら中心に寄せるようにして混ぜ、残りの卵を回し入れて蓋をし、火を止めて1分ほど余熱で蒸らす。
- ③ ご飯を丼に盛り、②をすべらせるようにして移す。好みで大葉を散らす。もう一人分も同様に作る。

