

毎日じめじめとした気候が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか♪この時期に気をつけていただきたいのが食中毒です。年間を通し食中毒は発生しますが、**梅雨の時期から9月にかけて食中毒の発生件数が多くなります**。厚労省の食中毒統計によると食中毒の発生率は、**第1位 飲食店、2位 家庭、3位 旅館**の順で高いと発表されています。食中毒は意識して注意していれば防げます。基本的な事がほとんどですので、しっかり「**つけない(清潔)・増やさない(迅速・冷却)・やっつける(加熱・消毒)**」**食中毒予防の三原則**を身につけましょう♪

食中毒とは...

食中毒とは、有毒・有害な細菌、ウイルスや化学物質が含まれた飲食物を食べる事によっておこる健康障害です。**原因の8割が細菌によるもので最も多いのが、カンピロバクター続いて、サルモネラ菌**です。いずれも**食肉やタマゴ、牛乳・飲料水等が原因**で引き起こされます。主に**急性の胃腸炎(下痢、腹痛、おう吐等)**を引き起こしますが、**発熱や倦怠感、頭痛など風邪に似た症状**を引き起こすこともあります。

食中毒の危険度チェックリスト

ここでは、**食中毒予防の三原則**が実行できているかチェックしてみましょう。すべて該当するのが理想です。チェックが少ない人は要注意！自分は大丈夫と過信せずしっかり注意しましょう。

食品の購入

- 買い物は最後に肉や魚を買い、新鮮な物を選び**消費期限**を十分に確認し、計画的に購入している。
- 購入した肉や魚など水分がもれないように**ビニール袋に包み分け**寄り道せずに帰っている。

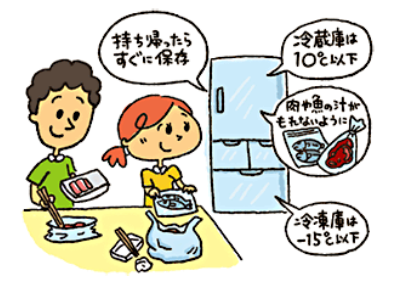
食品保存

- 温度管理が必要な食材は、帰ってすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れている。
- 冷蔵庫は**10℃以下**、冷凍庫は**-15℃以下**に維持している。
- 冷蔵庫の中は詰めすぎず**7割程度**である。傷みにくい物を温度変化の大きいドア部に入れている。



下準備

- 食品を扱う前、後でこまめに**手洗い**をしている。
- **包丁や、まな板は肉・魚・野菜用に使い分けている**。もしくは、生で食べる食品の後に肉や魚を切っている。
- 室温で解凍せず、**冷蔵庫や電子レンジ**を使用して解凍している。
- 一度解凍したものを再び冷凍していない。
- 調理器具やお弁当箱等の容器類は、**熱湯・煮沸・漂白剤**などで消毒している。



調理

- 加熱調理は、**75℃で1分以上**かけ食品の中心部まで十分に加熱している。
- 調理を中断する時は、**室温に放置せず冷蔵庫に保存し**、再び調理する場合は十分に加熱している。
- 食器やお弁当箱への盛りつけは、**素手ではなく清潔なお箸**を使っている。



食事

- 食事する前にしっかり**石鹸**等で手を洗っている。
- 食品は室温に放置せず、なるべく早く食べている。または、食べるまで冷蔵庫に入れている。

残った食品

- 残った食品は、清潔な箸を使い早く冷えるように、**浅い容器に移し替え冷蔵庫で保存**している。
- 残った食品は温め直す時に十分に加熱し、時間が経ち過ぎたり少しでも怪しい時は思い切って捨ている。

お弁当づくりと保管方法

どうしても、調理してから食べるまでに時間が空いてしまうお弁当は心配ですね。ここでは、お弁当の傷み防止のポイントをご紹介します(*^_^*)

調理時のポイント

- ①おにぎりは、**素手ではなくラップで巻き**ましょう！
- ②火を必ず通したものを**入れ**ましょう！

ハム・ちくわなど加工食品は傷みやすい為、**生で食べれる物でも火を通**しましょう。生野菜を詰める場合は、できるだけ**素揚げ**にして温野菜は、当日に茹でましょう。

詰める時のポイント

- ①お弁当箱には、**冷ましてから詰め**ましょう！

おかず同士や、おかずとごはんの温度差があれば傷みのもとに・・・均一に冷めてから詰めましょう。また、**雑菌は25-35℃で繁殖**するので、その温度に長く置かないように、すばやく冷ましましょう。作り置きは使わない方が安全ですが、使う時は冷蔵庫に保存した物を詰める前に必ずもう一度火を通しましょう。

- ②**仕切って詰め**ましょう！

野菜で仕切らず、アルミカップなどを活用して、すべてのおかずを仕切りましょう。ごはんとおかず、果物はなるべく一緒の容器ではなく、それぞれ別の容器が良いでしょう。もし、一緒に入れる時はラップで包みましょう。

- ③**水分はふき取り**ましょう！（お弁当に水分は大敵！）

おかずの水気はしっかり切り、**蓋についた蒸気から雑菌が繁殖**するのでキッチンペーパー等で水分を拭き取って閉めましょう。



☆傷みやすい食品☆

- ・ゆで卵
- ・マヨネーズ
- ・生野菜（入れる時は、よく洗い水分を拭き取り、へたがある物は雑菌が多いので外す）
- ・温野菜（水分が多い為）
- ・きのこ
- ・炊き込みご飯



☆防腐剤になる食品☆

- ・梅干し
 - ・しょうが
 - ・カレー粉
 - ・ゆかり、しそ
 - ・わさび（わさびマヨ OK）
 - ・酢（ご飯を炊く時に入れるのがお勧め）
 - ・ひとロゼリー
- （よく洗い、冷凍させ保冷材代わりに）



《保管方法》涼しい所に保管して**2時間以内**に食べましょう♪
 ※2時間以上置く場合は、冷蔵庫やクーラーBOXに入れるか、お弁当袋に保冷材を入れる等して**10℃以下で保管**し、なるべく早く食べるようにしましょう☆彡