

## 衛生委員会報告

衛生委員会      ～食中毒予防～

資料 相模原事業所 草野

今回は食中毒予防について簡単にご説明したいと思います。この季節は食品の足も速い為、特に注意が必要です。食中毒予防のポイントについて簡単にお話しします。

### ★食中毒予防の三原則

●食中毒は、飲食店などの外食で発生していると思われがちですが、実は家庭でも数多く発生しています。家庭での食中毒を予防するには、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

#### ●細菌などを食べ物に「つけない」

・手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず次の時は手を洗いましょう。

調理を始める前生の、肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後、おむつを交換したり、動物に触れたりした後、食卓につく前、残った食品を扱う前

・生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

#### ●食べ物に付着した細菌を「増やさない」

・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

#### ●食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

・ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、

卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

#### ★食中毒を予防する為のポイント

●家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つの項目に分けて具体的な注意ポイントをあげます。

#### ●買い物

・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。肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる寄り道をしないで、すぐに帰る

#### ●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保管する。肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない

#### ●下準備

・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。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）。生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的。

#### ●調理

・調理の前に手を洗う。肉や魚は十分に加熱（中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安）

#### ●食事

・食べる前に石けんで手を洗う。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

#### ●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。時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。

#### ★最後に

●上記の点に注意して食中毒を予防しましょう。

●おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

もし、食中毒かな？と思ったら、医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。