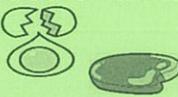




行楽シーズン！食中毒に気をつけましょう！

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒菌が増えやすい季節です。食材の扱い方が間違っていたり、加熱が不十分だと食中毒を起こすことがあります。食中毒は、下痢や吐き気、発熱などの症状を起こします。食中毒菌の特徴や原因食品などについて詳しく知り、食中毒を予防しましょう！

主な食中毒菌とウイルス

名称	原因食品	特徴と予防対策	名称	原因食品	特徴と予防対策
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当、サンドイッチ等 	・100℃の熱や乾燥にも耐える強い毒素をつくる。 ・手指の荒れや傷口から食品へ感染する。 ○使い捨て手袋を着用する。	ウェルシュ菌	カレーやスープなどの加熱食品を放置したもの 	・消毒剤や、100℃の加熱にも耐える。 ・酸素のないところで増殖する。 ○カレーなどの調理時は、よくかきまわして十分に加熱する。
腸炎ピブリオ	魚介類およびその加工品 	・塩分3%でよく増殖する。 ・増殖する速度が速い。 ○真水で洗って、すぐに調理する。	腸管出血性大腸菌(O157等)	牛・豚などの食肉やその加工品特に牛肉 	・強力な感染力をもつ。 ・抵抗力が弱いと、合併症を引き起こし、死に至ることもある。 ○十分に加熱し、生肉は避ける。
サルモネラ	鶏卵、牛・鶏・豚などの食肉やその加工品 	・少量の菌でも、食中毒を発症する。 ○十分に加熱し、生肉は避ける。	ノロウイルス	二枚貝や、人を介して二次汚染された食品 	・少量の菌でも、発症。 ・感染した人から他人への感染が多い。 ○二枚貝は、90℃で90秒以上加熱し、生食は避ける。 免疫力を高めて感染しないようにする。

食中毒予防の基本 ～手の洗い方～

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにもこまめに洗いましょう。

① 流水で汚れを簡単に洗い流す



② せっけんをつけて十分に泡立てる



③ 手のひらを合わせてこすり洗いする



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする



⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う



⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す



⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



食中毒予防 6つのポイント

家庭での衛生管理 見直してみませんか？

1. 食品の購入

- ★消費期限を確認する。
- ★肉や魚はそれぞれ分けてビニール袋などに入れる。
- ★保冷剤や保冷バックを活用する。



3. 下準備

- ★調理前や、肉や魚を触った後など、こまめに手を洗う。
- ★冷凍食品は、室温での解凍を避けて冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
- ★一度解凍したものは、再凍結しないようにする。
- ★まな板や包丁などの使用した器具、ふきんやスポンジは、しっかりと洗って塩素消毒をする。



5. 食事

- ★食事の前に洗剤でしっかり手を洗う。
- ★清潔で乾燥している食器を使う。
- ★料理は長時間室温に放置しない。



2. 家庭での保存

- ★持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- ★肉や魚は、汁がもれないようにビニール袋などに入れ、口をしっかりと止めて保存する。
- ★冷蔵庫に物を詰めすぎないように注意する。(7割程度にする)
- ★冷蔵庫の開閉で、庫内温度はすぐに上がってしまうので、開閉は最小限にしましょう。



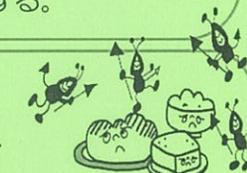
4. 調理

- ★肉や魚は、十分に加熱する。(中心部分の温度が75℃で、1分以上の加熱が目安)
- ★調理を中断するときは、生ものは冷蔵庫へ戻し、傷まないようにする。
- ★電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜる等して、均一に加熱する。



6. 残った食品

- ★清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存する。
- ★温め直すときは、十分に加熱する。
- ★調理してから時間が経ったものは、思い切って処分する。



かんたん屋食メニュー

☆夏のスタミナ！野菜たっぷりタコライス



【材料】(2人分)

ごはん 茶碗2杯分
豚ひき肉 200g
玉ねぎ 1/2個(100g)
小松菜 2束(100g)
レタス 4枚
ミニトマト 6個
ケチャップ 大さじ4
ウスターソース 大さじ2
カレー粉 小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎと小松菜はみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトは半分にする。
- ②豚肉を中火で炒めて色が変わってきたら、玉ねぎを入れて火が通るまで炒める。
- ③②に小松菜と調味料を入れて、弱火で少し煮詰める。
- ④お皿にご飯をよそり、レタスをのせる。
- ⑤④に炒めた具をかけて、ミニトマトをかざって完成。



夏バテしない食生活！

*豚肉に含まれるビタミンB1は、体の疲れをとる働きがあります。
*こしょうやカレー粉などの香辛料は、胃を刺激して食欲を増進させる効果があります。