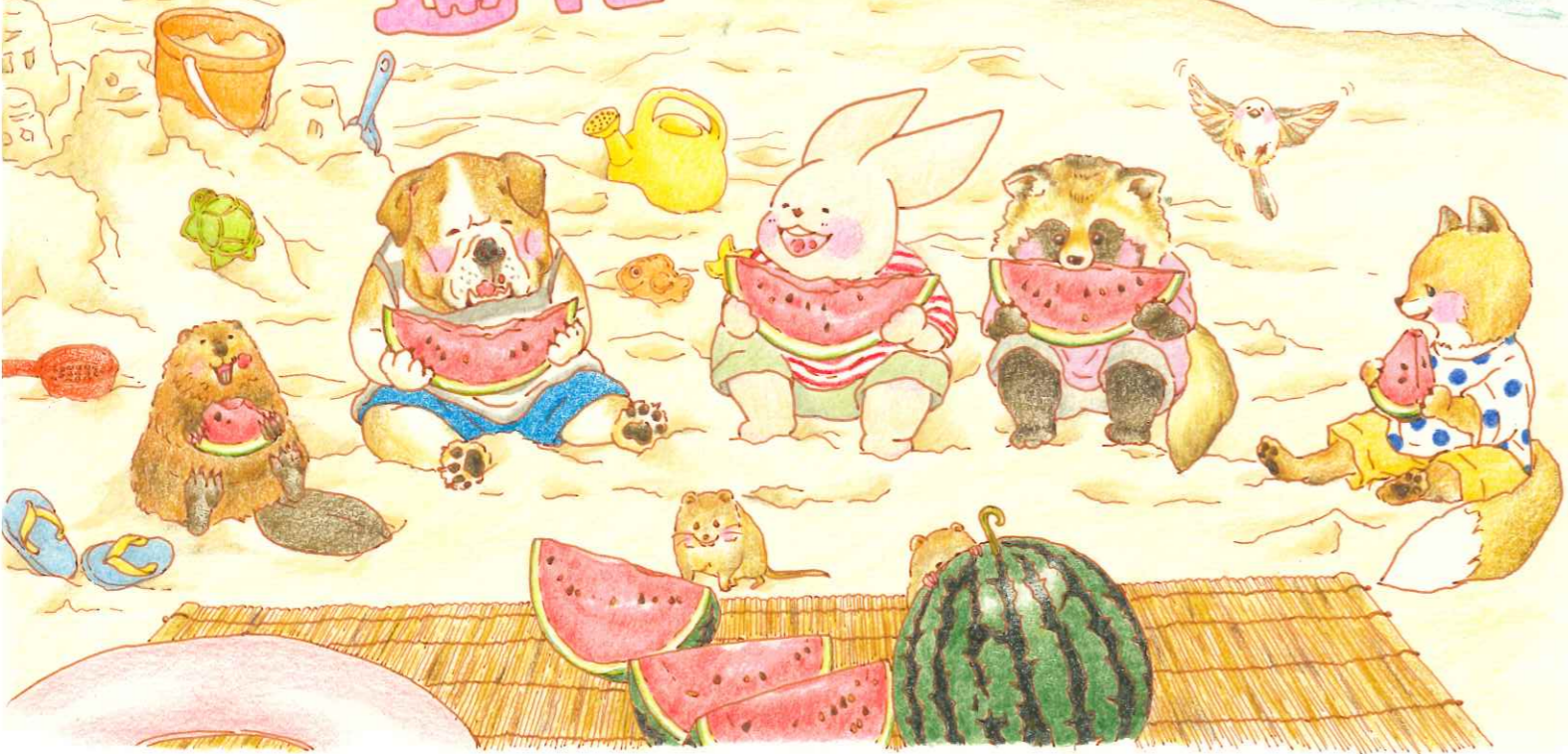


# むこちゃん

## 通信 vol.13



### 2 家庭での保存の際は…

冷蔵や冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食品や食材を詰めすぎないようにしましょう。



### 3 下準備の際は…



作業前にせっけんで手を洗い、生肉や魚、卵を触った際も手を洗いましょう。野菜などの食材は流水で綺麗に洗い、カット野菜も洗うように。

生肉や魚などの汁が果物やサラダなどで食べる物や、調理の済んだ物にかからないようにする。

包丁やまな板を肉用、魚用、野菜用と別々に揃えて使い分けると安全です。

冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを解凍しましょう。冷凍や解凍を繰り返さないように。

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。台所用漂白剤の使用も効果的です。

### 4 調理について



肉や野菜は中まで十分に火を通すように。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安となります。

### 5 食事の際は…

食べる前に石けんで手を洗う。清潔な食器を使用し、作った料理は長時間室温に放置しない。



### 6 残った食品について



温め直す時も十分に加熱をし、時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てましょう。もちろん、ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

### 賢くおいしく予防するためのポイントは？

食中毒を防ぐには、抗菌・防腐作用に優れた食品が効果的なので、薬味などたっぷり添えると良いです。また豚肉には免疫を高めるビタミンB1が含まれているため、食中毒予防におすすめです。

＜抗菌防腐作用アリ＞



トマト



にんにく



しょうが



しそ



わさび など

＜免疫UP＞



豚肉

### 最後に

今回紹介したようなことに気をつけていても、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど、食中毒が疑われるような症状があった場合は、早めに医療機関へ受診しましょう。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店



※今回の通信は、次の資料を参考・引用して作成しました。  
・全国健康保険協会「夏の食中毒にご用心！」  
・厚生労働省「食中毒」  
・農林水産省「食中毒の原因と種類」  
・消費者庁「細菌・ウイルスによる食中毒」

こんにちは！ムシムシと暑い日が続いていますね。

こうした高温多湿な気候が続くと心配になることのひとつに「食中毒」が上げられます。細菌がもたらす食中毒は梅雨時から9月頃に多く発生しますが、食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱で「やっつける」の3原則を心がけて、予防をしましょう。今回はそんな「夏の食中毒予防」についてお話ししましょう。

### どうして食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛・発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。ウイルスによる食中毒は冬に流行し、細菌による食中毒は上記の通り、今の時期に多く発生します。

### どんなことに気をつけるといいの？

予防のために家庭でできることを紹介していきましょう。

### 1 買い物をする際は…

消費期限を確認しましょう。肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。また肉や魚などの汁が他の食品にかからないように一つ一つビニール袋に分けて入れましょう。寄り道をせずにすぐ帰るよう心掛ける。

