

特集②

気をつけよう!

食中毒

家庭における食中毒予防について

夏場は気温、湿度が高く、食品の衛生管理に注意が必要な時期です。
家庭での料理や食事が増えている今、食材ごとに起こりやすい食中毒の原因を知り、家庭における食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



食材別

起こりやすい食中毒の原因

食肉類



カンピロバクター・病原性大腸菌(O157等)

鶏・豚・牛などの家畜の腸内にある細菌で、食肉にも付着していることがあります。これらの細菌は熱に弱く、75℃で1分以上加熱することで死滅させることができます。

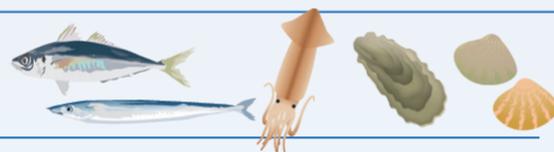
野菜



セレウス菌・病原性大腸菌(O157等)

土などを介して野菜に付着していることがあります。野菜はサラダなど生や浅漬けなど生に近い状態で食べることが多いため、流水でよく洗い流すことが重要です。また、加熱することで死滅させることができます。

魚介類



アニサキス

サバ・イワシ・サンマ・イカなどの生鮮魚介類に付いている寄生虫です。醤油や酢で死滅させることはできませんが、70℃以上の加熱や-20℃以下で24時間以上冷凍することによって死滅させることができます。

ノロウイルス

カキなどの二枚貝の中にあるウイルスです。85~90℃で90秒以上加熱することで死滅させることができます。ノロウイルスはアルコールが効きにくいので、手は石けんでよく洗い、洗い流すことが重要です。



...家庭で食中毒が起きないようにするためには...

食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる細菌・ウイルスなどを

つけない

- 料理の前後・食事前にはしっかり手を洗う
特に生肉や生魚に触った後は必ず洗う
- 手拭きタオルや器具は清潔なものを使う
- 野菜は流水でよく洗ってから使う
- 生肉や生魚を切った後のまな板や包丁は、食材ごとに洗剤で洗う
野菜用・肉用・魚用のまな板をそれぞれ準備し、使い分けるとよりよい
- 清潔な器具を使って清潔な食器に盛り付ける



増やさない

- 冷蔵品・冷凍品を買ったときは寄り道しないで帰り、すぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- 冷蔵庫・冷凍庫の中は詰めすぎに注意する(7割程度以下が目安)
- 出来上がった料理を長時間常温で放置しない
- 冷蔵庫にしまうときは粗熱を取る



やっつける

- 肉や魚介類は中心部までしっかり十分に加熱する
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されているか確認する
- 保存していた料理を温めなおすときはしっかり再加熱する
- まな板やふきんは、こまめに熱湯や漂白剤で消毒する



料理の持ち帰り(テイクアウト)や宅配(デリバリー)を利用するときの注意点



- ★販売されている状態を確認し、長時間作り置きされていたり、日光に当たっていたものは避ける
- ★できるだけすぐ食べる。時間が経ち過ぎたり、少しでもおかしいと思ったら食べない

食品衛生に関する情報をもっと知りたい場合は

食の安全ヨコハマWEB
食品衛生情報(お役立ち情報等)をご覧ください。

