

食中毒に気をつけよう

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることでより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。



どうやって起こるの？（細菌の場合）

①食中毒を起こす細菌が食べ物につき、保存状態が悪いと細菌が増える

②細菌のついた食べ物を人が食べると、体内で細菌が増える

③食中毒の症状が現れる



食中毒予防の原則

①つけない＝洗う、分ける、殺菌

- 調理作業の前・途中でも必ず手洗いをします。包丁まな板は食材毎にきれいに洗います。（肉魚は使用後は特に丁寧に洗い、できれば殺菌を行う）
- まな板は可能であれば肉魚用は専用のまな板を用意します。
- 食器用スポンジはスポンジの目にゴミが入りやすいので、よく洗浄して乾燥させます。（アマタワシは洗浄しやすく、乾燥させやすいので衛生的に使用できます）



③やっつける＝加熱を十分行う

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、食材の中心部まで十分加熱することです。（菌の種類によっては毒素が産生され、その毒素は加熱しても死滅しないものもあります）



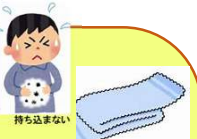
②増やさない＝低温で保存する

- 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が、冷蔵庫でも菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。



④持ち込まない＝健康状態の把握・管理 手洗い、清掃、消毒

- 自身の健康状態を把握し、体調不良時は調理作業を控えるか、マスク、手袋着用で調理し、素手で食品や食器に触れない、食事は個々盛り付けにする、手洗い・消毒の徹底をします。
- 手拭きのタオルはこまめに乾燥したタオルと交換します。（使用後は洗浄・乾燥を行います）
或いはペーパータオルなどの利用は衛生的な手拭きとしておすすめです。



エコバッグが広く普及していますが、食品を入れることが多いので、バッグは意外に汚れているものです。野菜についている土や細菌、食品の汁などがエコバッグに付着したりすると、臭いの原因になります。見た目は汚れているように見えないけど、意外と汚れているものです。そのまま放置しておくことで細菌が増殖します。

<エコバッグを衛生的に使うポイント>

- ①定期的に洗いましょう
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう
- ③食品と日用品を入れるものは区別しましょう
- ④エコバッグの持ち運びは短時間にしましょう
- ⑤冷たい物と温かいものを密着させないようにしましょう（冷たい物は保冷バッグを活用）

