



食育だより



食中毒に気を付けましょう!

6月!この時期(梅雨)は、食中毒が発生しやすくなります。
ご家庭でも、衛生面を見直し食中毒を防ぎましょう!



増やさない (食器・調理器具)

やっつける (肉・魚)

つけない (手・調理器具)

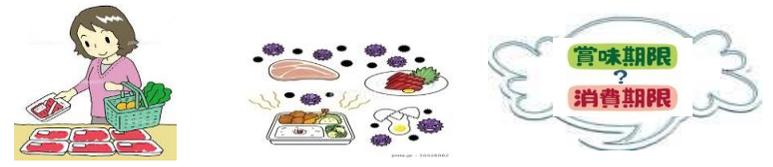
食中毒予防の3原則



なぜ!!梅雨の季節は食中毒が発生しやすいの?

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。
また、細菌の多くは湿気が大好きで、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えていきます。

賞味期限と消費期限の違いわかりますか?



賞味期限・・・「おいしく食べられる期限」で、「食品のおいしさ」を保証するもので、長期間衛生的に保存できる加工食品に用いられます。
この期間を過ぎても、「賞味期限の1.1倍~1.5倍」までは問題ないようです。
***缶詰・スナック菓子・ハム・冷蔵や常温で保存がきく食品

消費期限・・・「安心して食べられる期限」です。
「品質の安全性」を保証するものです。(期限を過ぎたら食べない)
***弁当・サンドイッチ・生めん・ケーキ・生菓子、長く保存ができない食品

1 つけない

清潔

食中毒の原因菌やウィルスを食べ物や調理器具につけないようにまずは、調理・食事の前には石鹸で必ず手をしっかり洗いましょう。
更に、魚・肉・野菜(生もの)を扱うまな板や包丁もそれぞれに使い分けると効果的です。
*しっかりとしたまな板を各用途で揃えるのではなく、薄いまな板(100円ショップの物)でもOK!

2 増やさない

迅速/冷却

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースが遅くなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。
肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、速やかに冷蔵庫にしまいましょう。
また、出来上がった料理は、温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べるように心がけましょう。

3 やっつける

加熱・・・殺菌処理
ほとんどの細菌やウィルスは加熱によって死滅します。
肉や魚などはしっかり中まで火を通して(しっかり加熱)から食べましょう。
更に、肉や魚を扱った調理器具はしっかり洗って漂白剤(キッチンハイター)を使って殺菌しましょう。



食中毒菌が増殖する条件・・・①「水分」②「栄養」③「温度」この3つの条件がそろって時間の経過とともに細菌が増殖していきます。
*食品の多くは、栄養分と水分が含まれているので菌の増殖を抑えるには、「温度」をいかに管理するかが大事なポイントになる事を知っておきましょう。

