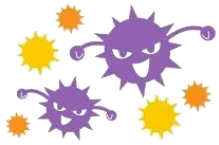


むしむし、じめじめ、暑い季節がやってくる

食中毒にご用心

はるかぜ介護福祉ステーション



細菌が原因になる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157・O0111）などやカンピロバクター、サルモネラ属菌など。

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、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため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ます。

食中毒予防の三原則！



生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌する（加熱しないで食べるものを先に取り扱うなどの工夫を！）。食品保管の際にも、他の食品についた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切。



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になり、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止する。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。生鮮食品や総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事。



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、よく加熱する。（特に肉料理は中心までしっかり加熱）中心部を75℃で1分以上加熱することが目安。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するため、特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的。

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って入念に洗いましょう。



※ 色の濃いところほど汚れが落ちにくい箇所です。

参照：サヤ株式会社
食中毒予防教室

昔からお酢には物をいたみにくくするはたらき（＝防腐・静菌効果）があると言われています。



- 酸度が高いほど強まる。
- 食塩と併用すると強まる。
- 温度が高いほど強まる。

お酢を使って料理することで、付いた菌が増えない（増殖抑制効果）があることがわかっています。物のいたみやすいこの時期、料理の中や調理に上手にお酢を取り入れてみましょう。

（はるかぜ介護福祉ステーション 大迫）