

# ご家庭でできる食中毒予防

気温も高くなり、食中毒が気になる時期ですね。食中毒って飲食店では聞くけど家庭ではあまり関係ないような…と思っていませんか？食中毒は家庭でも起こります。厚生労働省の報告では食中毒事例全体のうち約10%が家庭での食事で発生しています。

細菌は小さくて肉眼では見えません。また食中毒菌が付いている食品は必ずしも腐っているような見た目や臭いがするわけでもありません。そうすると私たちにできるのは、食材には細菌が付いている場合があることを想定して、購入・保存・調理することです。

食品を購入して食べるまでの流れの中で、どこに気を付けたほうが良いか説明していきます。

## ① 購入時・保管時の注意点

他の食品や調理器具などから細菌を付けないこと、食材についていた細菌を増やさないことが大切です。

- ・肉や魚などは袋や容器に入れ、他の食品に肉汁等が付かないようにします。
- ・冷蔵・冷凍品を購入したら寄り道せず家に帰り、冷蔵・冷凍庫に入れます。
- ・冷蔵庫に詰めすぎるときちんと保冷されない可能性があります。庫内の7割位が理想的です。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



## ② 調理の下準備での注意点

生肉や生魚などにはもともと食中毒菌が付いている場合があります。また私たちの手指には細菌が付いています。特に黄色ブドウ球菌は手指から食品に移行し、食中毒を起こす原因になることが知られています。

- ・調理前、調理後にはせっけんを使って手を洗います。
- ・生の肉・魚・卵を取り扱った後には手を洗います。また生で食べるサラダなどは初めに調理して、ほかの食品の細菌が付着しないようにします。まな板も別々のものを使うのが理想的です。
- ・調理器具は使った後はすぐに洗います。ふきんは洗って消毒するなど清潔に保ちましょう。



## ③ 調理時の注意点

加熱調理が必要な食品は中心まで十分に加熱し、細菌を死滅させます。

- ・加工食品は調理方法がパッケージに記載されています。記載通りに加熱しないと食中毒の原因となる可能性があります。
- ・加熱に強い細菌や、加熱に強い毒素を出す細菌もいます。「後で加熱するから大丈夫」といって食品を常温で放置して菌を増やしてしまわないように気を付けましょう。

安全安心な食事をするために、家庭でも食中毒予防に努めましょう。

2024年  
6月4週  
(26号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

