

# シリーズ食中毒予防①食中毒予防3原則

梅雨時から夏場にかけては細菌による食中毒の発生に注意が必要です。そこで、今回から4回連続で食中毒予防に関する話題をお伝えします。

細菌は私たちの周りにどこにでも存在していますが、小さすぎて肉眼で確認することができません。だからこそ、ポイントを押さえて注意する必要があります。今回は、食中毒予防の3原則、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」についてお話しします。

## 「つけない」…手洗い

●細菌を「つけない」の基本は、手洗いです。食事の前、料理の前、トイレの後、帰宅後、ペットを触った後など、手洗いを習慣にしましょう。また、手洗いをしたとしても、その後に触れた食材等から細菌等が付着する可能性もありますので、おにぎり等をつくる時はラップや調理用手袋を使用しましょう。



## 「ふやさない」…保存温度と時間

●細菌は時間とともに増殖します。生食するものや調理した料理は暖かい部屋に長時間放置せず、なるべく早く食べ、食べ切れないものは早めに冷蔵庫で保存しましょう。

●お弁当は、熱いまま詰めると蒸気で弁当箱内に水分が増え、傷みの原因になります。冷ましてから詰めましょう。

## 「やっつける」…加熱

●細菌を「やっつける」のには、加熱が有効です。調理法や食材によって加熱時間は異なりますが、加熱後に中心まで火が通っているかを確認しましょう。



## 3原則の中でも大切な「つけない」

2024年にお弁当で黄色ブドウ球菌による大規模な食中毒がありました。作業者の手洗いが不十分等の理由で食品が汚染されたそうです。黄色ブドウ球菌は、手指の切り傷や健康な人の鼻、動物の皮膚など、身近に存在する菌です。また、黄色ブドウ球菌の特徴は、菌は加熱すれば死滅するのに、**菌によって発生された「毒素」は加熱してもなくならないため、「やっつける」対策が難しい食中毒菌**です。

この例のように、食中毒予防では「つけない」ことが最も重要なポイントです。

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。



2025年  
6月1週  
(22号)

東海コープからの

おいしくって、安全なおはなし

