

シリーズ食中毒予防③夏の食中毒は「ふやさない」ことが大切です

気温の上がるこれからの季節は細菌が増えやすいため、細菌が原因の食中毒が多くなります。そこで今回は、細菌を増やさないためのポイントをご紹介します。

◆「ふやさない」ために重要なのは？

多くの細菌は20～50℃の間で増えやすく、特に36℃程度で最も活発に増殖します。細菌は、条件が整うと急激に数が増えてしまう特徴があるので、要注意です。反対に、10℃以下では増えにくくなります。細菌を増やさないためには「温度管理」が重要です。

◆今日からできることは？

・購入後はなるべく早く冷蔵庫へ

宅配で荷受けした冷蔵冷凍品は放置せず、またお店での買い物でも常温に置かれる時間が長ならないように気を付けて、帰宅後はなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。保冷バッグや氷を活用すると安心です。

・食品は適切な方法で保存

「要冷蔵」「－18℃以下で保存」など、食品に書かれている保存方法を守って保存

しましょう。特に、常温で保存できるレトルトパウチ食品によく似た「要冷蔵」のものに注意しましょう。冷蔵保存が必要なものを長時間常温で保存すると、腐敗や食中毒のリスクが高まります。見た目やにおいではわからない場合もあるので、もったいないと思っても、食べずに廃棄してください。

・調理済み食品は冷まして速やかに冷蔵庫へ

温かいまま長時間室温で放置せず、早く冷えるように小分けにするなどして粗熱を取り、冷蔵庫へ入れましょう。また、食べるときは食品の中心まで再加熱し、なるべく早く食べ切りましょう。

◆冷蔵庫の温度管理も気を付けて

頻繁にドアを開け閉めしたり長時間開けたままにしたりすると、温かい空気が入り込み、庫内の温度が上昇します。また、冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、冷気が行き渡らず、十分に冷えません。どちらにせよ、食品が傷んでしまうおそれがあるので注意が必要です。

冷蔵庫に入れていても、細菌はゆっくりと増殖します。
冷蔵庫に入れておけば絶対に安心ということはありませんので、早めに食べ切りましょう。

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3週
(24号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

