

細菌性食中毒予防の3原則

利尻島国保中央病院の栄養科管理栄養士の木幡です。

外を歩くとどこからか炭火の香りがする季節ですね。焼き肉やバーベキューを楽しんでいる方もいるかとお思います。そんな季節で気をつけたいのは『食中毒』です。食中毒は年間を通して発生しますが、夏は湿気や温度が高く、特に細菌性の食中毒が多くなる時期です。

以下は厚生労働省が挙げている「細菌性食中毒予防の3原則」です。

細菌性食中毒予防の3原則

1.つけない 2.ふやさない 3.やっつける

みなさんも、食中毒の予防方法について一緒に確認しましょう。

【つけない】

手

さまざまなものを触れる部位であり、細菌などを他の場所へついたり、持ち込んだりすることがあるので、手は石鹸でていねいに洗いましょう。なお、アルコール消毒を行う際は、引火の恐れがあるので火を取り扱う場所から離れるよう十分注意しましょう。

食べ物

解凍した肉から出る色のついた汁（ドリップ）は、食中毒につながる菌が含まれています。漏れた汁が食材に付き、それを食べることで、食中毒につながるおそれがあります。魚や野菜は食中毒をおこす菌が付着していることもあるので、よく水洗いしましょう。

道具

生肉をつかんだ箸で、焼けた肉をつかみ、そのまま食べると、食中毒をおこす菌が体内に入ってしまう。生の食材を扱う専用のトングや箸を決めて、食べるための箸と使い分けましょう。

【ふやさない】

食べ物

長時間室温で放置すると、食中毒をおこす菌が増えます。加熱しても死滅しない毒素をつくる菌もあるので、「加熱すればだいじょうぶ」とはなりません。食べきれない場合は放置せずに、小分けにして冷蔵か冷凍で保存しましょう。

【やっつける】

料理

食材の中まで火がしっかりと通っているか、まずは目視で確認することが大切です。食材の種類や料理の仕方により、加熱する時間が変わってくることを意識しましょう。

環境

料理で使用した器具は、洗浄はもちろんのこと、定期的に熱湯や漂白剤で消毒しましょう。不衛生な環境では、食中毒をおこす菌が増えるので、普段からきれいな状態を保つようにしましょう。

食中毒で、バーベキューなどたくさんの人との楽しい食事を台無しにしないよう「細菌性食中毒予防の3原則」を守るようにしてください。

参考ホームページ：

厚生労働省『家庭での食中毒予防』

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html

農林水産省『食中毒から身を守るには』

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>