

家庭でできる 食中毒予防

高温多湿の日本では、梅雨の時期から10月にかけて食中毒が増え始めます。子どもや高齢者ほど症状が重くなることもあるので、お弁当等つくる際には注意が必要です。そこで、食中毒の予防として気をつけたい事をまとめてみました。

△食中毒予防の3原則▽

1. 菌・ウイルスをつけない

- ・食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。
- ・魚や肉などは汁がもれないよう、しっかりラップをして保存する。
- ・ふきん、まな板はしっかり洗って、清潔にし、よく乾燥させる。
- ・まな板は肉魚用・野菜用と分けて使用する。

2. 菌・ウイルスを増やさない

- ・すぐに食べない料理は手早く冷まして冷蔵庫へ保存する。
- ・冷蔵庫は10℃以下保存、冷凍はマイナス15℃以下に温度設定して、つめる分量は7割程度にする。

3. 菌・ウイルスを殺菌する。

- ・加熱するときはしっかり中まで加熱する。
- ・残った料理を温め直すときは十分に加熱する。
- ・電子レンジで加熱する場合は全体に熱が伝わるよう、途中でかき回す。

・スポンジ・たわしはよくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光でよく乾かす。

厚生労働省「家庭でできる食中毒予防について」参照

☆食中毒かな?と思ったら…

●なるべく早く病院で診てもらってください。

1日に何度も下痢を繰り返す、下痢だけでなく吐き気、発熱などがあれば病院で診てもらいましょう。子どもや高齢者の場合は、下痢や嘔吐から脱水症状を起こしやすいので要注意です。また、勝手に薬を飲んで下痢を止めないこと。長時間、腸内に細菌を閉じ込めることになり逆効果です。

【食中毒を予防する

お弁当作りのポイント

- ・調理前の手洗い、調理器具、弁当箱の消毒（熱湯、漂白剤でもOK）をすること。
- ・おかずは中心までしっかり加熱します。水分が飛び「揚げる」「焼く」の調理がおすすめです。
- ・ごはん・おかずは十分に冷まし、熱と水分がこもらないようにすること。通気性のよい弁当箱も良いです。
- ・おにぎりは必ずラップで握りましょう。
- ・すし飯にしたり、梅干を入れても良いです。

《梅雨時のさっぱりレシピ》

キャベツの梅煮

(材料 4人分)

- ・キャベツ …………… 300g
- ・油揚げ …………… 20g
- A
 - ・水…………… カップ 1
 - ・昆布…………… 少量
 - ・薄口しょうゆ…………… 大さじ 1/2
 - ・みりん…………… 大さじ 1
- ・梅干 …………… 2個
- ・かつお節 …………… 3g

(作り方)

- ①キャベツはざく切りにし、油揚げは短冊切りにします。
- ②梅干は手でちぎって、ほぐしておきます。
- ③鍋にAと油揚げ、②を入れて火にかけ、ふたをして1～2分煮ます。
- ④キャベツを入れふたをして5～10分煮、柔らかくならたら、かつお節を入れ火を止め、ひと混ぜして出来上がり。

(1人分の栄養価)

エネルギー 53Kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.9g、塩分 1.7g

高森町では、食中毒を防ぐため 食中毒が発生しやすい気象条件となった時に防災無線を通じて、町民の皆さまに食中毒警報発令の放送をしています。