



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

台所から食中毒を 防ぎましょう



食 中毒は腐敗とは異なり、食中毒菌は無味・無臭で、肉眼では見えないため人間の五感による判断はできません。細菌やウイルスが原因の食中毒は、食品内に食中毒菌がいなくても食中毒を起す量でなければ発生しません。つまり、食中毒菌が住みやすい環境や増える環境をつくらないことが食中毒予防の基本です。

手洗いはますます重要になります。最近の実験によると、時間をかけた1回の手洗い（60秒間のせっけんによる手洗い）より、短い時間でも2回の手洗い（10秒間の石けんによる手洗いを2回）が有効と言われているので、調理の際や食事の前の習慣にしましょう。

基本中の基本「手洗い」

きれいに見える手指にも細菌はたくさんついています。ノロウイルスやO-157などごく少ない菌量で発症する食中毒が増えていますので、



衛生的な台所を

食品を扱う台所の衛生管理は食中毒予防の重要なポイントです。基本は使ったらすぐに洗うこと。とくにまな板や包丁など食品にじかに触れるものはこまめに洗いましょう。食中毒というと、飲食店などでの発生が多い印象ですが家庭でも発生しています。特に抵抗力の弱い小さなお子さんや高齢者がいる家庭は予防を万全に行いましょう。

ふだんこんなことやっていませんか？

●調理中は1枚のまな板を洗わないで使う

たとえば、生肉を切ったあとのまな板でトマトを切っていますか？生肉についている細菌が加熱しないで食べるトマトに付着すると食中毒をおこしかねません。まな板は表面の傷に汚れや細菌が入りこみやすいのでしっかり洗ってから使いましょう。「下処理用」と「仕上げ用」など用途ごとに使い分けたり、まな板シートを使うとより安心です。使用後は洗浄・消毒し水分を拭き取ってから保管しましょう。

●ふきんは水洗いのみ

水洗いでは安心できません。湿度の高い時期は乾きにくく、細菌が繁殖しやすい状況です。食器や調理台をきれいに拭いたつもりでも、反対に汚染している可能性もあります。「食器用」と「調理台用」は必ず分けてこまめに洗浄・消毒し、しっかり乾かしたものを使いましょう。

●朝食の食べ残しを食卓に置いておき、昼食時に食べた

人が快適な室温は細菌も活発になる温度です。加えて食品は栄養の宝庫。万が一、食中毒菌が付着していると簡単に増殖してしまいます。食中毒菌は早いものでは約10分に1度分裂して増えていきます。

食べ残しは冷蔵庫で保管し加熱して食べるようにするか、思い切って処分しましょう。

例) 食中毒菌の1つである腸炎ピブリオ100個が10分に1度分裂した場合2時間で約40万個になります。
(腸炎ピブリオの発症菌量は10万個ほど)