



# 危険な食中毒の季節です 覚えて安心、食中毒の簡単予防法

暑くなる季節は、食中毒が心配ですね。原因菌は家庭で日常的に使う生鮮食品や調理器具、人の皮膚などに付着しています。温度や湿度が高い環境で増殖しやすく、これからの季節は1年間のうちで特に要注意。楽しい行楽に、家族でおいしいお弁当を安心して食べられるよう、便利な食中毒の予防法をご紹介します。

お弁当は、安心できる食材を自分で選んで作ることができるので、家族の健康を守るためにも大切なことですね。栄養バランスがよく、冷めても食べやすくおいしいお弁当を作るには、いつもの料理作りにプラスして、ちょっとした心掛けが大切ですよ。

## 1. 細菌をつけない

- 調理前は石鹸などでよく手を洗いまししょう。
- 手に傷がある場合は、傷に細菌が入り込んでいます。使い捨ての手袋をはめましょう。
- かぜ気味の際はマスクをしましょう。
- 新鮮な材料を使いましょう。
- 生の魚介や肉に触れたまな板や手

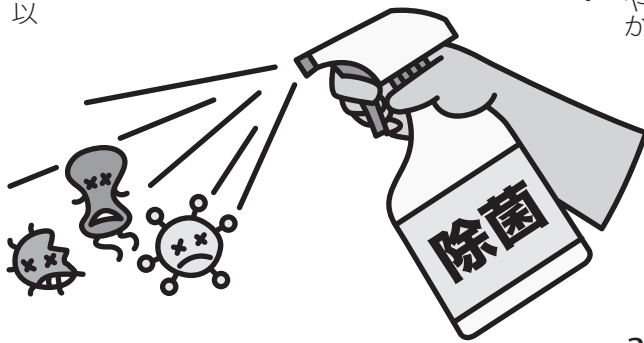
は、他の食材料に細菌を移

さないように速やかに洗剤でよく洗いまししょう。

○おにぎりはラップで包んで握りまし

## 2. 細菌を減らす(殺菌・滅菌)

- 揚げ物は中までよく火を通しまししょう(中心温度はセ氏75度以上)。
- 電子レンジで再加熱するものは、途中で上下を返すなど全体をムラ



なく加熱しましょう。

## 3. 細菌を増やさない

- (1) 水分を減らす
  - 煮ものや和えものは汁気を切りましょう。
  - ゆで野菜は湯切り後、ペーパータオルなどでしっかりと絞って水分をよく除きまし
- (2) 味付けは濃く目にする
  - 酢や梅干しを活用しましょう。細菌増殖を遅らせることができます。
- (3) 温度を下げる

○ごはん、おかずは余熱を手早く冷ましてからふたをし、弁当箱内を細菌が好む「高温多湿」な環境になることを防ぎましょう。

○気温の高い時(セ氏20度以上)は保冷材を活用しましょう。

(4) 細菌の広がりを防ぐ

○おかずは種類ごとにカップなどで分けて仕切ってから詰めましょう。

○生野菜は流水で洗ってペーパータオルで水気をしっかりと拭き取り、別容器に入れましょう。

(5) 食中毒の3原則

細菌は「付けない」「増やさない」「殺す」を守っておいしいお弁当づくりをしましょう。

## 4. 食中毒が起きた時

「下痢、嘔吐(おうと)、発熱」などの症状が表れると体内の水分が失われます。その時は水分を補給することが重要です。下痢には体内の細菌を排せつする働きもあります。下痢の症状が出る場合には、自己判断で市販の下痢止め薬を飲まず、医療機関に受診して医師の指示に従ってください。