

夏場の食中毒を防止しよう！

2020年6月8日 発行



©2012C O・O P 共済コーすけ

新型コロナウイルスが心配される昨今ですが、気温が上昇してきたこの時期、細菌(微生物)による食中毒のリスクも非常に高まっています。夏場の食中毒を未然に防止するため、食品を取り扱う際のポイントをおさえておきましょう。

食中毒予防の3原則

「菌」を

つけない

★「つけない」が最も重要！

- ・調理前、食べる前にはしっかり手を洗いましょう。
- ・肉や魚、生で食べる野菜などを扱うまな板・包丁などの調理器具は使い分けましょう。



ふやさない

- ・肉や魚、保冷を必要とする食品を保管する際は冷蔵庫冷凍庫にすみやかに保管しましょう。
- ・冷蔵庫に物を詰め込みすぎると十分に冷えない可能性があるため、スペースに余裕をもって保管しましょう。



やっつける

- ・加熱により多くの微生物は死滅します。食品は中心部までよく火を通しましょう。
- ・ふきんや調理器具を熱湯や消毒液で消毒しましょう。



家庭でできる食中毒予防はたくさんあります。夏も安心して食を楽しめるよう、菌を「つけない」ための手洗いを基本に、食品の取り扱いには十分に注意していきましょう。



組合員さんへお願い！ 普段の生活で食中毒予防を！

●アウトドア時の食品の取り扱いに注意しましょう！

お店で購入した食品は保冷剤や氷を活用して持ち帰るようにしてください。また、バーベキューなどでお肉を焼く際は、「焼く用の箸」「食べる用の箸(取り分ける用の箸)」を分けて使い、中までよく火を通すようにしましょう。

●開封した食品、テイクアウトした食品は早めにお召し上がりください！

開封した食品は賞味期限に関らず早めにお召し上がりください。開封した食品は期限までの品質は保てず、気温の上昇により食中毒リスクも高まります。細菌は約 20℃～45℃の温度帯で時間をかけて増えていくので、飲食店からテイクアウトした食品やお弁当も、はやめに喫食し、食べ切るようにしましょう。



～手洗いが食中毒を防ぐ鍵！ やってみよう衛生的な手洗い～

県民せいきょうハーツの職員が実施している手洗い手順をご紹介します！ご家庭でも、ぜひやってみてください！

1 流水で手をすすぐ

2 石鹼(洗浄剤)をよく泡立てる

3 指の間、付け根部分をこする

4 手の甲、指の背をこする

5 親指を握りこみ、
付け根までよくこする
★親指は何をするにも使う指なので、最も汚れています！！

6 手首をよくこする

7 指先を手の平でこすり洗い
★爪の間にいる菌も落とします

8 泡を十分に流水で洗い流す

9 ペーパーで水分を拭き取る
★家庭でも清潔なタオルを使いましょう(こまめに取り替える)。

①～⑧を2回繰り返すとさらに洗浄効果UP！

Point 消毒液を効果的に使おう

正しい手洗いで菌やウイルスは十分除去できますが、消毒液がある場合は、手洗いの仕上げに使用しましょう。

消毒液をかける際、爪・指先はうまくかけられていないことが多く、消毒不十分になりやすい箇所です。

右写真のように消毒液を受ける際に、指を曲げて爪に消毒液がかかるようにしてみてください。そこから消毒液を全体にすりこむと、消毒液が手全体に行き渡るようになりますよ。

