



5月になりました。

これからの時期は暖かくなっていくのと同時に、食中毒が増える季節にもなります。そこで今月は、食中毒の予防についてと、お弁当づくりの注意点とあわせてお知らせします。

### 食中毒は何でおきるの？

食中毒の原因の主なものは細菌とウィルスですが、その他にもフグやキノコ、ジャガイモの芽などの食べ物自体に含まれている自然毒や、魚や肉にすみついている寄生虫が原因になる食中毒もあります。

### 臭くなければまだ食べられる？ …見た目やにおいではわからない食中毒

食中毒を引き起こす原因物質は、食べものを腐らせたり、変色させたりするものばかりではありません。食べものの見た目やにおい、味では判断できないのです。ほんの少しの量で食中毒を引き起こす細菌やウィルスもあるので、注意が必要です。

### 食中毒の予防は…

『つけない』…手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウィルスを食べ物に付けないように、調理の前後や別の作業をしたあとなど、必ず手を洗いましょう。

『ふやさない』…細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

『やっつける』…ほとんどの細菌やウィルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜などもしっかり加熱して食べれば安全です。(一部の食中毒菌は、加熱によって菌は死滅しても菌が作った毒素は分解されず、食中毒を起こすことがありますので注意が必要です。)

★ノロウィルスをやっつけるには、85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。

### の3原則！

調理前には手をよく洗いましょう。  
食中毒予防の基本中の基本です。

### お弁当作りここに気を付けて！

- ① 当日の朝に作りましょう。  
前日のおかずを使用するときは再度火を通しましょう。  
ハムやかまぼこを詰めるときにも火を通しておきましょう。
- ② しっかり加熱しましょう。  
揚げたり炒めたりして水分をとばしましょう。水分が多いと傷みやすくなります。  
煮物も煮汁が無くなるくらい煮て、しっかりした味に仕上げましょう。
- ③ いたみやすいものは避けましょう。  
炊き込みご飯や生ものをはさんだサンドイッチなどは、傷みやすいので、暑くなる季節には避けた方がよいでしょう。
- ④ 生の肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。  
卵や肉はサルモネラ菌やその他の細菌に汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。
- ⑤ 冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。
- ⑥ できるなら冷蔵庫で保存しましょう。無理な場合でも、なるべく涼しくて陽のあたらないところで保管しましょう。

