

保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.159



◆いよいよ夏本番、食中毒に
気をつけて！

夏はサルモネラやO-157などの
細菌による食中毒が増加する季節
です。食中毒が起こると下痢や腹
痛、嘔吐、発熱などの症状が現れ
ます。重症の場合は命にかかわる
危険性もあります。

細菌による食中毒を防ぐには
「温度」に気を付けることが重要
です。食品を常温で放置せずに冷
蔵庫など、低温で保存すること、
調理の際にしっかりと加熱するこ
とで、細菌による食中毒の多くを
防ぐことができます。

◆買い物と保存のポイント



○買い物の際に気を付けること

肉や魚などの生鮮食品は買い
物中に温度が上がってしまう可
能性があります。買い物物の後半に
購入するようにしましょう。購入
後の生鮮食品はポリ袋に分けて
いれるようにしましょう。1つの
食品に細菌が付着していた場合
にほかの食品の汚染を防ぐこと
ができます。

買い物のあとは寄り道をせず
に生鮮食品が冷たいうちに帰宅
し、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ
るようにしましょう。持ち帰る際
は、保冷材や氷を使うようにする
と細菌の増殖を抑えることがで
きます。

○冷蔵庫の温度管理をしまし よう！

多くの細菌は10℃以下で繁殖
の速度が遅くなり、冷凍すると繁
殖が停止します。冷蔵庫は10℃以
下、冷凍庫はマイナス15℃以下に
なるようにしましょう。

また、冷蔵庫はスペースがない
と冷気が循環しにくくなり、冷蔵
庫内が十分に冷えなくなるため食
品の詰め込みすぎに注意が必要で
す。できるだけ冷蔵庫内のスペー
スを3割以上開けるようにするこ
とが理想的です。

◆調理の際に気を付けること

- ①調理の前
- ・台所はいつも清潔にしておきま
しょう。
- ・手洗い用の石鹸などでしっかりと
手を洗いましょう。
- ・手洗いは洗いが残らないように
手のひら、手の甲、指先と爪、指
の腹、指の間、手首を洗いしまし
ょう。
- ・加熱前の肉や魚に触った後はよ
く手を洗いましょう。



- ②食材を洗う時のポイント
- ・野菜は流水でよく洗いましょう。
- ・肉は洗うと細菌が飛び散り、他
の食品に付着してしまう可能性が
あるため洗わないようにしましょう。
- ③食材を切るときのポイント
- ・野菜を先に切るようにしましょう。
- ・できるだけ野菜と肉を切るまな
板や包丁は分けるようにしましょう。
- ・肉を切った包丁とまな板は、す
ぐに洗剤で洗うか熱湯やアルコー
ルで消毒しましょう。
- ④加熱するときのポイント
- ・目安として75℃以上で1分以上
加熱するようにしましょう。
- ・ハンバーグなどのひき肉を使っ
たものは細菌が内部まで入り込み
やすいので中心部までしっかりと火
が通っているか確認してから食べ
ましょう。

健康福祉課 保健グループ