



# キーワードは、 菌を『付けない』・ 『増やさない』・『殺す』。

# 知って得する 家庭での 食中毒撃退法。

特集  
保育園の衛生管理  
に学ぶ食中毒予防法

高温・多湿の季節を迎え、食中毒の発生件数が増えてくることが予想されます。そこで、今月号では、抵抗力の弱い園児が食べる給食がどのような衛生管理のもと調理されているかを紹介し、併せて家庭での予防法について、栄養士に聞いてみました。

**Q** まず、保育園はどんなことに心がけて調理していますか。  
**A** 保育園の給食は、対象が幼い子どもたちです。体力的にみて菌への抵抗力は弱くなります。そのために保育園では、菌を『付けない』『増やさない』『殺す』という食中毒予防の三原則を忠実に実行するようにしています。

**Q** まず、「付けない」ということについて具体的に教えてください。  
**A** まずは手洗いです。調理室に入ったから最初に手を洗います。



洗い方は2分間ほどかけて規定どおりに洗っています。また、作業の段階ごとにも手を洗っています。家庭でも、2分間とはいませんが、石鹸（できれば薬用石鹸）を使ってよく手を洗ってから調理するよう心がけましょう。



また、菌を付けないために、保育園では、業者からの材料搬入の際には、必ず立ち会い、検収をしなければなりません。

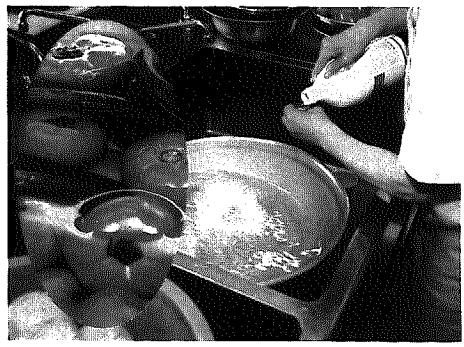
もちろん保存食（出来上がったもの）も同様です。これは、何かあった時の原因究明のために保存しておくものです。



**Q** 次に、検収を受けた材料は、サンプルをとっておくと聞きました。  
**A** 検収が終わると、原材料全て50gずつとり、マイナス20℃で2週間保存します。

これは、材料の品質、鮮度、異物の混入などを調査するもので、たいへん重要です。また、業者などの部外者は調理室内に入ることはできません。菌を持ち込む可能性があるため、基本的に、腸内細菌検査合格者でなければ調理室には入れません。

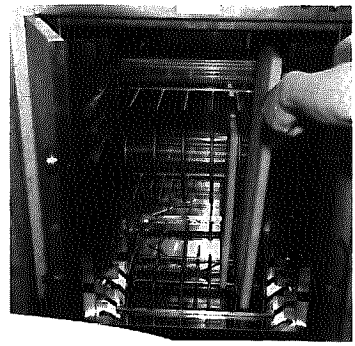
**Q** 「付けない」という部分で、洗淨の仕方大切だと思えますが、どのようなにしていますか。  
**A** 野菜・果物は3回水で洗います。また、生で食べるものは、水洗い後消毒をしています。



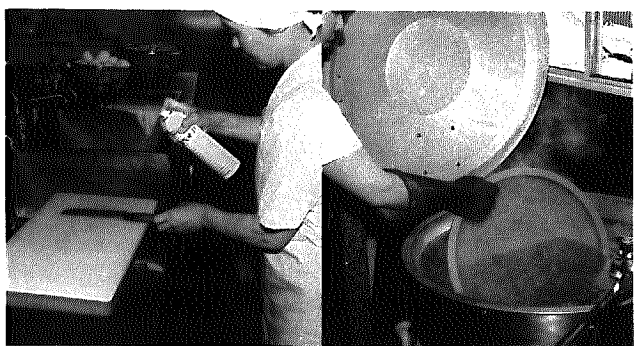
**Q** 木のまな板を使っている家庭も多いかと思いますが、なぜ不衛生なのでしょう。  
**A** 木のまな板の場合、包丁キズが付きやすいため、そのキズのところが細菌のすみかになりやすいからです。もちろん、きれいに洗淨されていれば、木製でも問題はありませぬ。

**Q** それでは、その効果的な洗淨方法を教えてください。  
**A** 家庭でもしているとありますが、ぬるま湯で汚れを十分に洗い流した後、スポンジタワシに洗剤をつけてこすります。最後にふきんなどといっしょに、漂白剤に一晩浸けましょう。こうすると、ほぼ100%菌は取り除けます。浸した後は日光に当ててよく乾燥させ、風通しの良いところで保管しておきましょう。

なお、「保育園では「包丁・まな板殺菌庫」で消毒・保管（紫外線殺菌）をしています。



**Q** では、包丁・まな板以外の調理器具はどのようにしていますか。  
**A** 調理器具（ザルやボール等）は、熱湯消毒してから消毒保管庫で完全に乾燥させ、使う前は、消毒用アルコール（70〜75%エチルアルコール）をしてから使います。



この消毒用アルコールは市販されていますので、家庭でも、包丁やまな板、ザルやボール、菜ばし等に噴霧すると良いでしょう。ただ、濡れているところに吹きかけても殺菌効果は得られませんので、必ず乾いているものに使いましょう。

**Q** 次に「増やさない」ためにどんなことをしているか教えてください。  
**A** 肉・魚・野菜では、それぞれ付いている菌が違いますので、双方が汚染しないように、まな板や包丁はそれぞれ用途別に使用します。また、肉・魚は、あらかじめ切って納入してもらっています。家庭では、まな板の使い方として、表を肉・魚、裏を野菜・果物用など別けて使うと良いと思います。それから、木のまな板よりプラスチック製の方が衛生的だといわれています。