



# 鮮度が気になる

## 手荒れや手指の傷は細菌の巣になりやすい。

**まず、手を洗いなさい。**  
**爪のすきまも爪のうねりも、指輪もはぶきなさい。**

手指は、私たちが想像する以上に細菌類に汚染されています。そこで、しっかりと手を洗うことが大切です。特に、細菌類がたまりやすい「爪のすきま」は注意が必要です。

石鹸をよく洗った後、ブラシなどで爪のすきまにある汚物を除去し、流水で洗い流すに仕上げてください。また、手洗いの際に、うっかり見過ごしがちなのが「指輪」です。特に、病人などのある家庭では、指輪をしたままでの調理は避けたいものです。



手の荒れは、**細菌類のかっこうの繁殖地**になります。手が荒れた状態では、食材を扱った、逆に細菌類をバラバラに結果になりかねません。

さらに、手指に傷がある場合は、もつと重大な結果を招く可能性があります。傷のある手指は化膿しやすく、多くの場合、そこには食中毒の原因菌のひびき「ブドウ球菌」が認められています。

手荒れや傷のあるときには、調理の際、必ず薄い「ゴム手袋」をするように心がけてください。

### こんなふうにおこります 食中毒 1

#### 自家製マヨネーズがサルモネラに汚染

レストランの自家製マヨネーズでおこったサルモネラの食中毒。サルモネラに汚染されていたとみられる卵で作ったマヨネーズを、1週間も使いつけていたためにおこったもの。マヨネーズを作るとき、酢を市販品の10分の1程度しか入れていなかったことが、サルモネラを増殖しやすくしたのです。自家製マヨネーズは、作ったその日のうちに使いきってしまうことが大切です。

# これからの季節

## 食中毒を防ぐ基本原則

- ①夏場はなまものをなるべく避ける
- ②食材はつねに新鮮なものを選び、低温(4度C以下)で保存する
- ③手指に傷のあるときは、食物が直接に触れないようにする
- ④食べる前にはよく加熱し、調理後すばやく食べる
- ⑤まな板やふきんはよく洗い、熱湯や漂白剤で雑菌し、よく乾燥させておく
- ⑥手洗いを励行する
- ⑦冷蔵庫を過信しないこと。温度管理とともに定期的な掃除も大切

## 細菌を「増やさない」「増やさない」「殺す」「殺す」が予防の大原則。

「よく洗いなさい」は鮮度が「いちばん」と言われますが、食べ物の鮮度を保つためには「清潔」「スピーディ」かつ「冷却」とは細菌類を増やさないこと、また、「加熱」とは細菌類を殺すことにつながります。

つまり、「清潔」とは細菌類をつけないこと、「スピーディ」かつ「冷却」とは細菌類を増やさないこと、また、「加熱」とは細菌類を殺すことにつながります。



# これだけ守れば 食中毒は防げる！