

菌を
つけない
増やさない
殺す

食中毒は防げる!

これだけ守れば

冷蔵庫の過信は禁物。 低温を子細細菌もいる。

冷蔵庫内の管理も食中毒予防に大切です。たしかに「冷却」は細菌類を増やさない有効な手段ですが、細菌類のなかには、ボツリヌス菌やエルシニア菌、病原性大腸菌などのように低温でも生きつづけるものもあります。

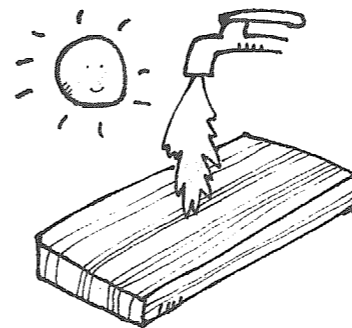
夏場に冷蔵庫のドアを15秒間オープンした場合、庫内温度は10℃ほど上昇します。このような状態で特に注意が必要なのは、出し入れの多い「麦茶」です。麦茶内にいた病原性大腸菌によって、食中毒が発生したケースもあるのです。よって、冷蔵庫内は、定期的に清掃を行うよう心がけましょう。



まな板は調理前に一度洗ってください。

まな板にも注意を払ってください。木製よりもプラスチック製のほうが傷跡がつきにくいことは事実です。最近では「抗菌まな板」も登場していますが過信は禁物。当然その抗菌力にも限界はあるはずです。また、漂白剤や熱湯処理をしても、すべての菌を滅菌することは不可能なこともわかっています。

しかし、一般に食中毒の原因となる細菌類は、たいていの場合は、洗っただけでかなり危険は防げます。もっとも簡単な方法は、調理の前に流水でよくあらうことです。できれば食材が変わることに繰り返し洗う習慣をつけたいもの。併せて、つねに消毒と乾燥を心がけ、食肉・魚介類・野菜用など区別して使いたいものです。



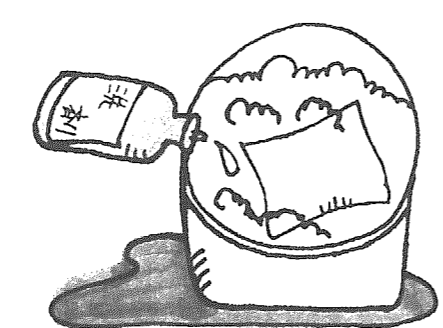
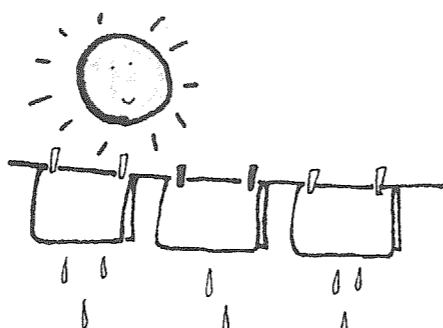
こんなふうにおこります 食中毒② まな板を洗わなかったことが原因

きゅうりやキャベツの一夜漬けを食べた家族が食中毒になった例。調理の際、カレイを切り身にするのに使ったまな板をよく洗わないまま、一夜漬けにする野菜を切ったために、カレイについていた腸炎ピブリオが野菜に付着。カレイは焼いたので菌は死滅しましたが、一夜漬けの塩加減（3%くらい）が、野菜についた腸炎ピブリオの絶好の生存条件になったうえ、室温におかれていたため、菌が増殖してしまったのです。

ふきん洗いは必ず洗剤で洗い、 こまめに取り替える。

使用済みのふきんは「細菌の巣」といっても過言ではありません。流水で一分ほど洗った後でも、億単位の細菌がいるほごです。しかし、洗剤で洗った後、日光に当てて乾燥させた場合には、細菌数は1万から千の単位まで減少。そのため、食中毒が起る不安はほとんど解消されます。

良いふきんの条件には「吸水性が良い」「乾燥が早い」「無色（汚れがすぐわかる）」などが挙げられますが、基本的には数を多めにし、「こまめに取り替える」ことです。



盲点となりやすい「キッチン」 食材により使い分けを。

毎日使っていて、つい盲点となりやすいのがスポンジと包丁です。スポンジワタシは、洗剤や汚れ物質が抜けにくく、つねに湿った状態にあるため、使用後のふきん同様に「細菌の巣」になっている可能性があります。やはり、こまめに洗浄と乾燥、また早めの取り替えを励行したいものです。

包丁の場合、肉や魚介類を切った後、そのままサツタ用の野菜類に使うケースも少なくありません。もし、肉などが細菌で汚染されていた場合、このような使い方は細菌の仲介することになります。したがって、まな板同様こまめに洗うことが大切です。特に細菌がたまりやすい「包丁の柄」は清潔にしてください。

こんなふうにおこります 食中毒③ 作って時間のたったお弁当は要注意

海水浴場で食べたおにぎりが原因の食中毒。朝5時と出発が早いために、夜中におにぎりを作って台所に置いておき、その後、電車の中、炎天下の海水浴場と高温の場所をもち歩いた後、昼食として食べて、食中毒をおこしたものの。おにぎりについた黄色ブドウ球菌が、高温の状態におかれたことで増殖してしまったのです。ちょっとした間と思っても、温度の高いところに食品をおかないことです。