

食中毒を防ぐ、 安全な調理法を 心がけましょう

気温や湿度が上昇すると、食中毒のリスクも上がります。
食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫などさまざま
ですが、予防のキホンは同じです。
毎日の食事が危険なものにならないように、安全な調理
法を心がけましょう。



生食するものに“つけない”

加熱が必要な食材についていた細菌やウイルスが、生で食べるもの
や口に入れるものについてしまうことで、食中毒のリスクが上がります。
買い物のときは別々のビニール袋に入れるなど気をつけていても、
調理中の置き場所が近かったり、包丁やまな板の使い分けなどが不十分
なケースもあります。口に入るまで、“つけない”ことを徹底して
ください。

また、焼き肉や鍋物など、食卓で生の肉や魚介類を扱うときは、専
用の菜箸やトングを使い、食べたり取り分けたりする箸とは別にしま
しょう。



スピードを意識して“増やさない”



一般的に食中毒をおこす細菌は、常温以上で増えやすくなります。
食材の買い物の際は、冷蔵・冷凍が必要なものを最後に購入し、帰宅
したらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保存しましょう。また、調理後の温か
い料理を保存するときは、浅めの容器に分けて素早く冷まし、冷蔵・
冷凍するのがポイントです。

なお、調理の際は、包丁やまな板などの調理器具は、使い終わっ
たらそのままにせず、すぐに洗いましょう。スピードを意識することが、
“増やさない”ことにつながります。

加熱調理で“やっつける”

多くの細菌やウイルスは、加熱調理で死滅させることができます。
中心部の温度を75度以上で1分以上加熱しましょう（ただし、冬に
流行するノロウイルス対策としては中心温度85度以上で90秒以上
の加熱が必要です）。

また、生で食べる野菜、魚介類は流水でよく洗うことが大切です。
調理器具も、使用後はよく洗って、熱湯や塩素系漂白剤でしっかり消
毒しましょう。

