



Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 食中毒菌があなたを狙っています！

年間を通して発生する食中毒ですが、梅雨から夏までの暑くてジメジメした時期にかけては細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因は生や加熱不足の肉・魚介類や殺菌不足の生野菜です。

食中毒予防のポイントをおさえて、元気に過ごしましょう。

#### 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

##### ①付けない

###### 【洗う】

- ◆調理の前、食事の前、トイレの後は、手指をよく洗う。
- ◆生の肉や魚などを切ったまな板から他の食べ物に菌が付着しないように、使った後のまな板はすぐに洗剤と流水で良く洗う。

###### 【分ける】

- ◆生野菜など加熱しないで食べるものを先、肉や魚を後に取り扱う。



##### ②増やさない

- ◆帰宅後は食品を室温に放置せず、生鮮食品は冷蔵庫（10度以下）、冷凍食品は冷凍庫（マイナス15度以下）にすぐ入れる。
- ◆冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎない。

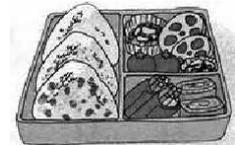
##### ③やっつける

- ◆肉や魚は中まで完全に火を通す（中心部の温度75度で1分以上加熱）。
- ◆肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤と流水で良く洗う。熱湯をかける（熱湯消毒）、台所用漂白剤の使用も効果的。

#### 食中毒を予防する！お弁当づくりのポイント

- 調理前の注意点：お弁当箱は清潔に！  
ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいため、分解してきれいに洗いましょう。  
お弁当箱を熱湯消毒、または詰める前にお酢で浸したペーパータオルで拭くのも効果的。
- 完全に火を通す  
前夜に作ったおかず、そのまま食べられるハムや練り製品（ちくわやかまぼこなど）も、一度火を通しましょう。

- 水分が少ないおかずを！  
水分は傷みの原因になります。  
煮物は水分をきり、和え物は水分を絞った後、すりごまや鰹節で和えると水気を吸ってくれます。
- おにぎりはラップを使ってにぎる。
- 詰める前にしっかり冷ます。



#### <夏場のお弁当に取り入れたい！おすすめ食材とメニュー例>

殺菌・抗菌効果に優れた食材を上手に活用して、傷みにくいお弁当を作りましょう。

- 梅干し：梅干しの炊き込みご飯・ひじきの梅肉煮
- 生姜：（すりおろして煮物や炒め物に！）
- お酢：アジの南蛮漬け・肉団子の甘酢あん
- 大葉：梅と大葉のジャコおにぎり・鶏つくねの大葉巻き
- カレー粉：かじきのカレーソテー・カレー風炒め