



おひさまキッチン通信

- 第10回：身近にひそむ食中毒の危険 - (健康科学科3年)

夏は高温多湿のため、細菌による食中毒の発生件数が多くなっています。広島県では、7月1日から8月31日までが「食中毒予防月間」とされています。家庭における食中毒はニュースになりませんが、実際にはとても多く発生しています。

●食中毒予防の3原則は「**つけない**、**増やさない**、**やっつける**」です。ご存じでしたか？

私たちは、給食実習や調理実習で食中毒を起こさないよう「大量調理施設衛生管理マニュアル(厚生労働省)」に従って、気をつけて調理をしています。実習で行っている食中毒対策を例に、説明します！



(イラスト: 政府広報オンラインから。)

<https://www.gov-online.go.jp/>

●**つけない** → 手指や調理器具についた細菌を食べ物へつけない！

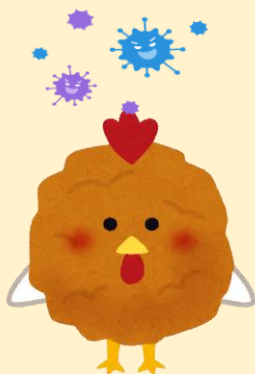
- ・調理前に手指をしっかり洗う。指の間、指の先、爪は丁寧に。さらに、アルコール消毒を。
- ・調理器具は使い回さない。調理器具が足りない場合は、洗剤でよく洗った後に、熱湯消毒を行って使う。特に、肉・魚・貝・卵を扱った器具は要注意。
- ・調理済みの料理は、加熱前の食材と、冷蔵庫の棚を分けて接触させない。

●**増やさない** → 細菌を繁殖させない！

- ・室温に食材を置かない(20-50℃は食中毒菌の発育至適温度帯)。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が保たれるよう、詰めすぎない。
- ・買い物には、保冷剤、保冷バックを持参する。お弁当にも、保冷剤をつけて。

●**やっつける** → 細菌を死滅させよう！

- ・加熱は十分に(中心温度75℃で1分間以上、二枚貝は85℃で90秒以上)。
- ・温めなおす際も加熱は十分に(温めなおしても起こる食中毒もあります。過信は禁物)。



鶏肉には、カンピロバクターという菌が高い確率で潜んでいます。2~7日後に下痢や発熱が起こります。カンピロバクター食中毒を防ぐためには、中心温度を75℃まであげて「**やっつける**」こと、調理器具を介して他の食材に「**つけない**」が必要です。

- やっつける**: 私たちは、実習時には揚げ物の中心温度を測定していますが、温度はなかなか上がりません。高温で揚げるのではなく、中心まで熱が伝わるよう、小さめに切り、少し低い温度でゆっくり揚げたり、二度揚げをしてみましょう。
- つけない**: そのまま食べる他の食材につけないよう、鶏肉に使用した調理器具は使い回ししないか、最後に扱きましょう。調理・給食室はスポンジも含め、専用です。

私たちは、給食を安全に食べていただくために、普段の調理方法にどれだけ多くの食中毒の危険が潜んでいるかを学んできました。自宅の食事でも食中毒のリスクを考えると、1つ1つの衛生管理を確実にすることが普通になっています。面倒だな・・・と私たちも思います。しかし、毎日、健康においしい食事をするためには、少しの意識と行動が必要です。「**つけない**、**増やさない**、**やっつける**」を実践してくださいね！！