

## 今月のHOTニュース **これで解決！食中毒予防のポイント**

食中毒予防の基本は手洗いといわれています。  
手洗いの励行はもちろん、食品の保存から調理前、調理中、食事中、後片付けにも注意が必要です。  
今回は、農林水産省HPより食中毒予防のポイントを抜粋しました。

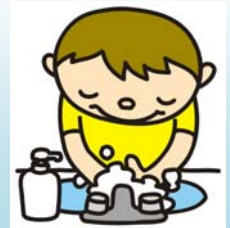


### 買った食品の保存 ～「冷蔵庫に入れておけば大丈夫？」～

- お買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 食品には、その種類に応じた適切な保存方法があります。何でも冷蔵庫に入れて冷やしておけば問題なし！というわけではありません。
- 常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所での保存は避けましょう。
- 食品を流し台の下に保存するときは、水に濡れないように注意しましょう。
- 食品を床に直接置くのもやめましょう。おいしいにおいに誘われて、ネズミやゴキブリが寄ってきてしまいます。
- 開封、開栓した食品は、早めに使い切りましょう。

### 調理前～基本は手洗い～

- 食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類にさわった後や、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつを交換したり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。
- 台所は清潔にしましょう。
- 調理器具や食品は清潔なものを使いましょう。
- 洗える食材は、しっかりよく洗いましょう。
- 冷凍された食品は、使う分だけを解凍し、解凍したらすぐに調理しましょう。
- 冷凍された食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫の中で行いましょう。  
水を使う場合は、流水で。常温で解凍したら放置しないようにしましょう。
- カビの生えた食品は、食べないようにしましょう。



### 調理中

- ここでもまず手洗いを忘れずに。
- 時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などは手からはずしましょう。
- 手にケガをしているときは、調理しないようにしましょう。
- お腹の調子が悪いとき、気分が悪いとき、熱があるときは、できれば調理はやめましょう。
- 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉や魚介類はあとで切りましょう。  
生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。
- 調理前の肉や魚介類などの汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにしましょう。
- 酢は細菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理のときに上手に活用しましょう。
- 加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、食品全体に熱が行き渡るよう注意しましょう。
- 調理を始めたら、最後まで作ってしまいましょう。
- 調理が終わったら、きれいに洗った手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 生の肉や魚介類にさわった調理器具は、使い終わったらすぐに、よく洗いましょう。

### 食事中、食後

- 食事の前には必ず手を洗いましょう。
- 調理された食品は、早めに食べましょう。
- 作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱しましょう。
- 食べ方に気を付けましょう。
- 残った食品を扱う前も手洗いから始めましょう。
- 残った食品は清潔な器具、容器を使って保存しましょう。
- 残り物で、時間が経ってしまっている食品があったら、思い切って捨てましょう。

### 後片付け

- 食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。
- タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。
- 食器や調理器具を洗う際に使ったスポンジやたわしなども、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い、乾かしましょう。
- 調理する場所だけでなく、流しや三角コーナーも毎日きれいに洗い、清潔な状態にしておきましょう。
- 包丁やまな板などの調理器具、スポンジ、ふきんなどは、熱湯または漂白剤などを使って消毒しましょう。