



ならの 食育歳時記

～八月号～

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。

家族のための 食中毒予防



夏は、温度や湿度の関係上、食中毒の原因となる細菌の増殖が起こりやすい季節です。本号では、日々の食生活を「買い物編」・「調理編」・「食事編」・「片づけ編」に分け、食中毒から家族を守るにはどうすればいいか、その注意点を解説します。

食中毒の原因になる細菌について

細菌が増殖する3つの要素

①温度

細菌は、30～40℃で急速に増えます。0℃以下や50℃以上では、ほとんど増えません。

②水分

水分のない場所では、細菌は増殖できません。

③栄養

たんぱく質、糖質などを含む食品（肉や魚など）は、細菌の栄養源になります。

食中毒を防ぐために

①細菌をつけない

手や洗える食材、調理器具はきれいに洗い、細菌の付着を防ぎましょう。
生の食品はラップなどでしっかり包むようにしましょう。

②細菌を増やさない

細菌の増えやすい温度の場所に食品を置かないようにしましょう。基本的に、食品は冷蔵庫に入れ、早めに食べるようにしましょう。

③細菌をやっつける

ほとんどの細菌は熱に弱いいため、加熱は食中毒予防の効果的な方法です。75℃以上で1分間以上がめやすです。

買い物編



食品購入時に注意したいこと

寄り道をせずまっすぐ帰ろう

買い物後はなるべく早く帰るようにして、食品がいたまないように心がけましょう。

肉・魚は分けて包もう

肉汁や魚の汁がこぼれないよう、それぞれをビニール袋などに分けて入れるようにしましょう。



食品表示の見かた

名 称	ロースハム (スライス)
原 材 料 名	豚ロース肉、糖類 (乳糖・水あめ)、乳たん白、食塩、粗ゼラチン、ポークエキス、たん白加水分解物、酵母エキス、リン酸塩 (Na)、増粘剤 (カラギナン)、調味料 (アミノ酸等)、カゼインNa、酸化防止剤 (ビタミンC)、サイクロデキストリン、発色剤 (亜硝酸Na)、着色料 (カルミン酸) (原材料の一部に大豆、乳製品を含む)
内 容 量	200g
賞 味 期 限	枠外に記載
保 存 方 法	10℃以下で保存して下さい。
使用上の注意	なるべく加熱してお召し上がり下さい。
製 造 者	〇〇株式会社 奈良県奈良市〇〇町〇〇-〇

食物アレルギーを持つ人はココをチェック!

加工食品など、傷みにくい食品は「賞味期限」、生魚や生肉などは「消費期限」が表示されます。

保存時の温度、調理時や食べる時の注意が表示されています。加熱の必要性は特に注意しましょう。

調理編



こまめな手洗い

調理を始める前はもちろん、調理中もこまめに手洗いを行い、食中毒菌を手につけないようにしましょう。

調理器具は清潔に

手と同じく、調理に使う器具も消毒し、清潔にしておきましょう。タオルやふきんなども調理を始める前に新しいものに交換しましょう。

冷凍食品の解凍は電子レンジまたは冷蔵庫の中で

暑い季節に自然解凍を行うと食中毒菌の増殖につながる場合があります。料理に使う分だけ、電子レンジや冷蔵庫で解凍するようにしましょう。

加熱は十分に

加熱不足の卵・肉・魚料理は特に危険です。めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上です。また、加熱後の食品と生の食品を一緒にしないようにしましょう。

調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ

調理途中の食材を放置すると食中毒菌が付いたり増えたりします。すばやく冷蔵庫に入れて保存するようにしましょう。

食事編

食事の前には手を洗おう

食中毒菌の汚染を防ぐ最も効果的な方法のひとつが手洗いです。小さなお子さんの場合、食事前に一緒に手を洗うなどをして、手洗いの習慣をつけるようにしましょう。



盛り付けは清潔な器具、食器を使う

調理時の調理器具と同様、盛り付けに使う食器についても、清潔にするよう心がけましょう。お鍋やバーベキューなどのとき、食べる箸と調理する箸を分けるようにしましょう。

長時間室温に放置しない

お子さんの場合、食事に時間がかかることがあります。なかなか食べてくれないからといって、食べるまで料理を長時間室温に放置するのは危険です。どうしても食べない場合は、一度片付けてしまい、間食（おやつ）で栄養を補うとよいです。

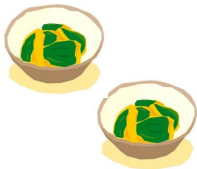
片づけ編



作業前に手洗いを

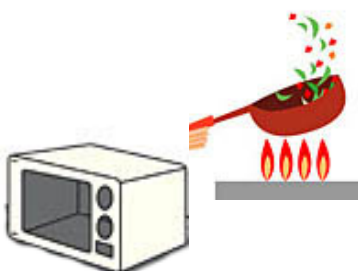
残った食品を保存したりする場合、必ず作業前に手洗いをを行うようにしましょう。万が一、食中毒菌が手に付着していた場合、手を介して残った食品への二次汚染につながってしまいます。食中毒予防は、まず手洗いからと心がけましょう。

早く冷えるように小分けする



小分けにすることで早く冷やすことができ、細菌の増殖を防ぎます。使う容器も、もちろん清潔なものを用意しましょう。

温めなおすときは十分に加熱する



カレーやシチューなどの料理を温めなおすときは、よくかきまぜて沸騰させるようにしましょう。

食中毒予防の基本!

正しい手洗い

薬用せっけんとアルコールの場合

手洗いの基本

1.手洗い

(衛生手洗い ①～⑩)



2.乾燥 ペーパータオルか乾燥機

(衛生手洗い ⑪、⑫)



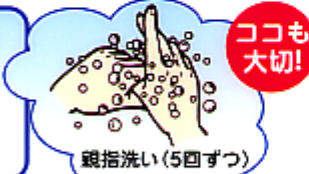
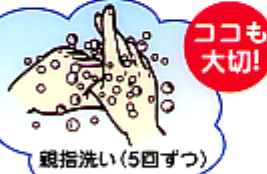
3.消毒

(衛生手洗い ⑬、⑭)



衛生手洗い

※親指・指先には、特に注意して!



(財)日本食品衛生協会

手を洗うときは?

- 調理を始める前
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後やおむつを交換したり、動物に触れた後
- 生の肉や魚、卵など細菌の汚染源となるおそれのあるものを取り扱う前後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前